

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Arbuz 100 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-09-15 poniedziałek	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2256.25 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 43.85 g; Sól: 8.60 g; WW: 32.54 Por; : 15.13 %; : 65.15 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4745.88 mg;	Wartość energetyczna: 2456.05 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 399.90 g; W tym cukry: 121.42 g; Błonnik pok.: 44.30 g; Sól: 8.75 g; WW: 35.78 Por; : 15.61 %; : 65.13 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 5014.38 mg;	Wartość energetyczna: 2430.42 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.19 g; WW: 35.16 Por; : 17.16 %; : 61.37 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2827.40 mg;	Wartość energetyczna: 2186.12 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 58.30 g; Sól: 9.15 g; WW: 28.22 Por; : 16.50 %; : 62.09 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 5.33 %; K: 4998.40 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN		Banan 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-16 wtorek	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2249.84 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 9.16 g; WW: 29.47 Por; : 20.15 %; : 58.71 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4250.20 mg;	Wartość energetyczna: 2592.34 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; W tym cukry: 112.79 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 9.77 g; WW: 34.47 Por; : 18.98 %; : 58.82 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4550.20 mg;	Wartość energetyczna: 2738.77 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 407.97 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.17 g; WW: 38.04 Por; : 17.24 %; : 59.59 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4418.13 mg;	Wartość energetyczna: 2272.48 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 44.93 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 11.82 g; WW: 28.05 Por; : 21.74 %; : 56.94 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4159.88 mg;	
2025-09-17 środa	Śniadanie	Makaron 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

2025-09-17 środa

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
II ŚN		Śliwka 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
Obiad	Gryzikowa () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Gryzikowa () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Gryzikowa () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Gryzikowa () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biskopity 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-09-17 środa		Wartość energetyczna: 2659.36 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 386.41 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.84 g; WW: 35.41 Por; : 15.33 %; : 58.12 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4158.43 mg;	Wartość energetyczna: 2860.76 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 420.97 g; W tym cukry: 105.79 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.06 g; WW: 38.88 Por; : 15.18 %; : 58.86 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4442.36 mg;		Wartość energetyczna: 2496.63 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 384.54 g; W tym cukry: 105.76 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 7.85 g; WW: 36.36 Por; : 15.93 %; : 61.61 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3812.20 mg;	Wartość energetyczna: 2326.44 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 319.86 g; W tym cukry: 43.01 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 10.59 g; WW: 28.32 Por; : 16.52 %; : 55.00 %; Ener. z T: 31.40 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4262.50 mg;
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Gruszka 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Gruszka 150 g		Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)
2025-09-18 czwartek						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-09-18 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2587.11 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 421.89 g; W tym cukry: 105.35 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 6.00 g; WW: 38.28 Por.; : 15.76 %; : 65.23 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3784.29 mg;	Wartość energetyczna: 2828.91 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 462.93 g; W tym cukry: 115.40 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 6.37 g; WW: 42.36 Por.; : 15.44 %; : 65.46 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3821.19 mg;	Wartość energetyczna: 3029.10 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 489.50 g; W tym cukry: 103.79 g; Błonnik pok.: 45.83 g; Sól: 6.40 g; WW: 44.38 Por.; : 15.53 %; : 64.64 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3590.27 mg;	Wartość energetyczna: 3100.57 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 508.34 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 6.50 g; WW: 47.23 Por.; : 15.16 %; : 65.58 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3763.98 mg;	Wartość energetyczna: 2165.66 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 51.53 g; Sól: 6.75 g; WW: 27.08 Por.; : 17.74 %; : 59.14 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 4297.11 mg;	
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Arbuz 100 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

2025-09-19 piątek

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-09-19 piątek		Wartość energetyczna: 2586.89 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 110.51 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 8.79 g; WW: 33.83 Por.; : 17.52 %; : 56.70 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4469.82 mg;	Wartość energetyczna: 2848.49 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 133.16 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.94 g; WW: 36.98 Por.; : 17.64 %; : 55.91 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4738.32 mg;	Wartość energetyczna: 2762.24 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 413.16 g; W tym cukry: 133.66 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.14 g; WW: 38.48 Por.; : 17.57 %; : 59.83 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4749.82 mg;	Wartość energetyczna: 2713.52 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 428.31 g; W tym cukry: 141.98 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 7.05 g; WW: 40.51 Por.; : 17.68 %; : 63.14 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4613.20 mg;	Wartość energetyczna: 2285.79 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 11.15 g; WW: 24.95 Por.; : 20.74 %; : 50.59 %; Ener. z T: 31.76 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4550.47 mg;
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad		Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-09-20 sobota	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE</u> .)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u> .) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u> .) Mix sałat 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u> .) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u> .) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2639.32 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 9.76 g; WW: 32.07 Por.; : 17.15 %; : 54.26 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3860.03 mg;	Wartość energetyczna: 2698.72 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 9.76 g; WW: 32.87 Por.; : 17.16 %; : 54.68 %; Ener. z T: 30.12 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3860.03 mg;	Wartość energetyczna: 2702.52 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 9.96 g; WW: 33.16 Por.; : 17.20 %; : 54.12 %; Ener. z T: 30.93 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4033.85 mg;	Wartość energetyczna: 2434.54 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 380.38 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.28 g; WW: 35.11 Por.; : 18.61 %; : 62.50 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4185.17 mg;	Wartość energetyczna: 2246.32 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 9.39 g; WW: 25.69 Por.; : 20.10 %; : 54.27 %; Ener. z T: 31.24 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4150.05 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN		Śliwka 150 g		Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml				Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-09-21 niedziela	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2234.21 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.77 g; WW: 28.00 Por; : 19.42 %; : 56.13 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4301.70 mg;	Wartość energetyczna: 2381.61 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.81 g; WW: 31.60 Por; : 18.25 %; : 58.82 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4303.17 mg;	Wartość energetyczna: 2423.11 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 360.70 g; W tym cukry: 122.45 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.81 g; WW: 32.70 Por; : 17.96 %; : 59.54 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4303.17 mg;	Wartość energetyczna: 2431.99 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 119.99 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.68 g; WW: 33.74 Por; : 18.47 %; : 59.93 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4472.85 mg;	Wartość energetyczna: 2273.04 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 291.38 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 8.74 g; WW: 24.62 Por; : 21.23 %; : 51.28 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 4335.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej mielona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-15 poniedziałek	Kolacja	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 Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielony 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2015.06 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 56.59 g; Sól: 8.94 g; WW: 26.57 Por; : 15.82 %; : 63.71 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 5.62 %; K: 4425.98 mg;	Wartość energetyczna: 2194.28 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 9.99 g; WW: 29.45 Por; : 16.21 %; : 60.90 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4284.66 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5320.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2490.30 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; W tym cukry: 112.18 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 8.44 g; WW: 32.93 Por; : 17.93 %; : 58.55 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4744.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g (SEZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. mielona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-16 wtorek	Kolacja	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 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 25 g (SOJ.może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2283.09 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 12.92 g; WW: 25.15 Por; : 19.49 %; : 51.88 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 3918.06 mg;	Wartość energetyczna: 2228.95 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.44 g; WW: 29.05 Por; : 20.79 %; : 57.32 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3652.23 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2531.41 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 121.59 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 7.42 g; WW: 35.13 Por; : 17.28 %; : 60.56 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 5389.84 mg;
2025-09-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona mielona 75 g (SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-17 środa	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-17 środa	Wartość energetyczna: 2193.46 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 10.60 g; WW: 28.21 Por.; : 16.00 %; : 58.03 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3956.42 mg;	Wartość energetyczna: 2061.89 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 295.91 g; W tym cukry: 37.61 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 11.32 g; WW: 27.12 Por.; : 16.54 %; : 57.41 %; Ener. z T: 28.06 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3335.87 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5304.05 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2484.02 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.91 Por.; : 17.49 %; : 59.64 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3506.89 mg;
2025-09-18 czwartek	Śniadanie Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)
	II ŚN Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-09-18 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja *)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2092.44 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 49.68 g; Sól: 9.52 g; WW: 27.44 Por; : 17.46 %; : 61.62 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 4.75 %; K: 3734.35 mg;	Wartość energetyczna: 2158.03 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 322.42 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.05 Por; : 17.30 %; : 59.76 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3636.81 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.40 %; : 51.50 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5020.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2576.00 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 402.09 g; W tym cukry: 111.81 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.52 g; WW: 37.03 Por; : 15.92 %; : 62.44 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4000.03 mg;
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiw wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

2025-09-19 piątek

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)
Kolacja	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.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.)	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-19 piątek		Wartość energetyczna: 1982.43 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 273.08 g; W tym cukry: 33.17 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 11.30 g; WW: 23.31 Por; : 18.77 %; : 55.10 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 4172.98 mg;	Wartość energetyczna: 2161.70 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 299.40 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 11.09 g; WW: 26.99 Por; : 20.72 %; : 55.40 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4122.39 mg;	Wartość energetyczna: 2201.29 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 2.27 g; WW: 24.37 Por; : 18.51 %; : 50.02 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5570.95 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2660.46 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 414.20 g; W tym cukry: 137.00 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.52 g; WW: 38.53 Por; : 17.48 %; : 62.27 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4874.81 mg;
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta rozdrobniony 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-20 sobota	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2030.03 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 293.72 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 10.92 g; WW: 24.61 Por.; : 19.17 %; : 57.87 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 3750.60 mg;	Wartość energetyczna: 2067.55 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.57 g; WW: 28.03 Por.; : 19.73 %; : 60.82 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3705.69 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2337.18 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 386.05 g; W tym cukry: 130.15 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.95 g; WW: 35.54 Por.; : 17.50 %; : 66.07 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3949.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona mielona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-21 niedziela	PZ	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2064.75 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 8.88 g; WW: 23.96 Por; : 20.74 %; : 55.25 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4273.58 mg;	Wartość energetyczna: 2231.88 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; W tym cukry: 32.76 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 9.38 g; WW: 25.83 Por; : 21.54 %; : 51.65 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3739.88 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por; : 17.63 %; : 50.43 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5142.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2330.78 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 371.36 g; W tym cukry: 120.19 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.12 Por; : 17.27 %; : 63.73 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4447.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Arbuz 100 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g				Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-15 poniedziałek	Kolacja	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 Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Szpinaк gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	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 Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2251.73 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 99.63 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.52 g; WW: 31.46 Por; : 16.37 %; : 62.05 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3890.90 mg;	Wartość energetyczna: 2269.01 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 8.65 g; WW: 32.51 Por; : 15.29 %; : 63.30 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4246.64 mg;	Wartość energetyczna: 2022.39 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 329.41 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 8.01 g; WW: 29.83 Por; : 14.53 %; : 65.15 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3567.08 mg;	Wartość energetyczna: 2292.67 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.72 g; WW: 34.67 Por; : 16.78 %; : 65.55 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4312.23 mg;	Wartość energetyczna: 2349.13 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 104.06 g; Błonnik pok.: 49.64 g; Sól: 8.37 g; WW: 32.89 Por; : 16.34 %; : 64.04 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 5304.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rozszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2314.48 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 385.87 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 8.49 g; WW: 35.35 Por; : 14.68 %; : 66.69 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4638.76 mg;	Wartość energetyczna: 2320.82 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.43 g; WW: 32.15 Por; : 19.80 %; : 59.94 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4273.05 mg;	Wartość energetyczna: 2171.73 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.20 g; WW: 31.94 Por; : 18.20 %; : 63.70 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3920.85 mg;	Wartość energetyczna: 2288.53 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.72 g; WW: 32.92 Por; : 20.69 %; : 61.80 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4470.56 mg;	Wartość energetyczna: 2446.02 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 9.37 g; WW: 30.62 Por; : 20.13 %; : 56.83 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4823.63 mg;
2025-09-17 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona mielona 75 g (SOJ.) Kalafior gotowany* 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-17 środa	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Śliwka 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-17 środa	Wartość energetyczna: 2146.22 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; W tym cukry: 98.38 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.26 g; WW: 32.32 Por.; : 15.67 %; : 64.25 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2783.03 mg;	Wartość energetyczna: 2284.05 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 7.61 g; WW: 32.76 Por.; : 16.26 %; : 61.09 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3518.82 mg;	Wartość energetyczna: 2174.15 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 7.11 g; WW: 32.57 Por.; : 14.60 %; : 64.11 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3164.07 mg;	Wartość energetyczna: 2217.72 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sól: 6.62 g; WW: 35.68 Por.; : 16.05 %; : 67.07 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3205.98 mg;	Wartość energetyczna: 2598.66 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.20 g; WW: 35.87 Por.; : 16.27 %; : 60.05 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4583.54 mg;
2025-09-18 czwartek	Śniadanie Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Śniadanie Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN Banan 150 g				Gruszka 150 g
	Obiad Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-18 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielona 75 g Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2368.79 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 403.70 g; W tym cukry: 122.83 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.08 g; WW: 37.17 Por.; : 14.27 %; : 68.17 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3540.36 mg;	Wartość energetyczna: 2658.58 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 440.73 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 6.10 g; WW: 41.13 Por.; : 15.32 %; : 66.31 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3958.00 mg;	Wartość energetyczna: 2129.26 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.20 g; WW: 32.26 Por.; : 15.52 %; : 65.79 %; Ener. z T: 21.28 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3579.82 mg;	Wartość energetyczna: 2319.20 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 114.15 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 3.82 g; WW: 36.71 Por.; : 15.64 %; : 67.34 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3709.74 mg;	Wartość energetyczna: 2641.55 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 416.05 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sól: 6.18 g; WW: 37.43 Por.; : 16.60 %; : 63.00 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3958.76 mg;
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 zielonogórska- wp. parzona mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-19 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Galaretką o smaku truskawkowym 200 g				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-19 piątek		Wartość energetyczna: 2318.35 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 394.72 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.70 g; WW: 36.58 Por; : 14.80 %; : 68.10 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3829.19 mg;	Wartość energetyczna: 2504.72 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.75 g; WW: 36.49 Por; : 17.47 %; : 61.98 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4344.70 mg;	Wartość energetyczna: 2132.17 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 6.07 g; WW: 33.39 Por; : 15.17 %; : 67.04 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3667.12 mg;	Wartość energetyczna: 2294.10 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 382.56 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 6.57 g; WW: 36.17 Por; : 17.80 %; : 66.70 %; Ener. z T: 17.29 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4067.70 mg;	Wartość energetyczna: 2539.33 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.46 g; WW: 32.70 Por; : 19.05 %; : 56.61 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4772.91 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 150 g
2025-09-20 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta rozdrobniony 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-20 sobota	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2134.73 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 114.50 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 9.18 g; WW: 33.90 Por; : 16.40 %; : 69.37 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3487.57 mg;	Wartość energetyczna: 2274.14 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.08 g; WW: 33.10 Por; : 18.37 %; : 63.26 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3879.17 mg;	Wartość energetyczna: 1942.19 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 8.85 g; WW: 30.26 Por; : 17.59 %; : 68.13 %; Ener. z T: 19.01 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3416.82 mg;	Wartość energetyczna: 2273.64 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 380.40 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.72 g; WW: 35.36 Por; : 18.02 %; : 66.92 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3980.83 mg;	Wartość energetyczna: 2429.85 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 46.67 g; Sól: 10.09 g; WW: 30.24 Por; : 19.25 %; : 57.32 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4224.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Śliwka 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 zielonogórska- wp. parzona mielona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/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 Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-21 niedziela	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2039.95 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 39.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.59 g; WW: 31.92 Por; : 16.42 %; : 68.52 %; Ener. z T: 17.23 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4083.62 mg;	Wartość energetyczna: 2284.59 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.64 g; WW: 30.14 Por; : 19.63 %; : 57.37 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4471.38 mg;	Wartość energetyczna: 1996.05 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.05 g; WW: 27.97 Por; : 19.12 %; : 61.32 %; Ener. z T: 21.96 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4113.71 mg;	Wartość energetyczna: 2156.94 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 6.93 g; WW: 29.66 Por; : 20.32 %; : 59.46 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4498.28 mg;	Wartość energetyczna: 2225.16 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 7.32 g; WW: 27.61 Por; : 19.54 %; : 56.71 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4597.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Galaretką o smaku brzoskwiniowym 200 g			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	PD	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynek z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-15 poniedziałek	Kolacja	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2670.21 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 426.05 g; W tym cukry: 129.38 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 9.02 g; WW: 39.22 Por; : 15.57 %; : 63.82 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4799.07 mg;	Wartość energetyczna: 2302.95 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.30 g; WW: 34.54 Por; : 14.44 %; : 65.67 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3584.87 mg;	Wartość energetyczna: 1885.08 kcal; Białko ogółem: 44.86 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.71 g; WW: 29.03 Por; : 9.52 %; : 68.91 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3572.72 mg;	Wartość energetyczna: 1832.20 kcal; Białko ogółem: 30.39 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 3.24 g; WW: 30.09 Por; : 6.64 %; : 72.85 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 3255.18 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Dżem 25 g 2 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Banan 150 g			
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)
	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> ,) Sałata zielona 10 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-16 wtorek	Kolacja	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2801.92 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 417.55 g; W tym cukry: 132.45 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.15 g; WW: 39.05 Por; : 18.76 %; : 59.61 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4573.05 mg;	Wartość energetyczna: 2485.32 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 389.18 g; W tym cukry: 96.88 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.75 g; WW: 36.02 Por; : 17.93 %; : 62.64 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4007.04 mg;	Wartość energetyczna: 1888.59 kcal; Białko ogółem: 50.67 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 2.27 g; WW: 30.35 Por; : 10.73 %; : 69.63 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3014.36 mg;	Wartość energetyczna: 1769.17 kcal; Białko ogółem: 32.56 g; Tłuszcz: 40.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 1.96 g; WW: 29.62 Por; : 7.36 %; : 72.44 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2783.41 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-09-17 środa	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-17 środa	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Galaretką o smaku brzoskwińowym 200 g				
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym na napoju owsianym z/c 200 ml (<u>GLU OW.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-17 środa	Wartość energetyczna: 2615.12 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 410.96 g; W tym cukry: 132.84 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 7.86 g; WW: 39.00 Por.; : 15.85 %; : 62.86 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3802.75 mg;	Wartość energetyczna: 2544.16 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 416.14 g; W tym cukry: 128.66 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.77 g; WW: 39.14 Por.; : 13.98 %; : 65.43 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3166.00 mg;	Wartość energetyczna: 1923.50 kcal; Białko ogółem: 48.06 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 310.81 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 3.57 g; WW: 28.63 Por.; : 9.99 %; : 64.63 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2836.22 mg;	Wartość energetyczna: 1962.25 kcal; Białko ogółem: 32.99 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 2.54 g; WW: 33.47 Por.; : 6.72 %; : 73.00 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2719.88 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-09-18 czwartek	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Śniadanie Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Dżem 25 g 4 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Banan 150 g				
	II ŚN				
Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-18 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2900.38 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 481.77 g; W tym cukry: 124.85 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.47 g; WW: 45.21 Por.; : 15.05 %; : 66.44 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3994.90 mg;	Wartość energetyczna: 2316.71 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 379.53 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.43 g; WW: 35.00 Por.; : 15.36 %; : 65.53 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3616.00 mg;	Wartość energetyczna: 2390.26 kcal; Białko ogółem: 47.77 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 420.39 g; W tym cukry: 125.89 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 3.06 g; WW: 39.42 Por.; : 7.99 %; : 70.35 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3345.60 mg;	Wartość energetyczna: 1897.98 kcal; Białko ogółem: 30.87 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 1.67 g; WW: 31.91 Por.; : 6.51 %; : 72.47 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3092.48 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 zielonogórska- wp. parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Galaretko o smaku truskawkowym 200 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-19 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 50 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 30 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-19 piątek		Wartość energetyczna: 2677.72 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 410.81 g; W tym cukry: 137.38 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 7.00 g; WW: 38.79 Por; : 18.05 %; : 61.37 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4735.20 mg;	Wartość energetyczna: 2385.35 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 411.52 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.64 g; WW: 38.83 Por; : 14.68 %; : 69.01 %; Ener. z T: 17.96 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3668.72 mg;	Wartość energetyczna: 2023.02 kcal; Białko ogółem: 50.38 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 3.03 g; WW: 30.76 Por; : 9.96 %; : 66.00 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3275.36 mg;	Wartość energetyczna: 1903.59 kcal; Białko ogółem: 33.30 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 95.49 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 2.46 g; WW: 31.78 Por; : 7.00 %; : 72.08 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3014.58 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Galaretko o smaku brzoskwiniowym 200 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy- dieta 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-20 sobota	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	Kolacja	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2488.00 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; W tym cukry: 110.31 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 8.30 g; WW: 36.27 Por; : 18.29 %; : 63.51 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4351.43 mg;	Wartość energetyczna: 2224.04 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 402.15 g; W tym cukry: 138.86 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.11 g; WW: 37.44 Por; : 15.42 %; : 72.33 %; Ener. z T: 16.30 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3429.92 mg;	Wartość energetyczna: 1995.16 kcal; Białko ogółem: 49.15 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 3.71 g; WW: 31.46 Por; : 9.85 %; : 68.76 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2984.30 mg;	Wartość energetyczna: 1786.67 kcal; Białko ogółem: 35.62 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 327.51 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 2.54 g; WW: 30.02 Por; : 7.97 %; : 73.32 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 2877.78 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g Galaretka o smaku truskawkowym 200 g			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Kolacja	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/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 Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-21 niedziela	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2575.99 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; W tym cukry: 125.24 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.10 g; WW: 34.51 Por; : 19.42 %; : 57.69 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 5055.32 mg;	Wartość energetyczna: 2273.78 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 371.67 g; W tym cukry: 99.35 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 8.09 g; WW: 34.48 Por; : 17.34 %; : 65.39 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4115.18 mg;	Wartość energetyczna: 1687.74 kcal; Białko ogółem: 51.89 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 263.07 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 4.12 g; WW: 23.63 Por; : 12.30 %; : 62.35 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3540.24 mg;	Wartość energetyczna: 1693.88 kcal; Białko ogółem: 36.34 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 88.31 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 2.74 g; WW: 26.96 Por; : 8.58 %; : 69.77 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3435.01 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 100 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Arbuz 100 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-15 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1896.73 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 4.30 g; WW: 27.46 Por; : 16.49 %; : 61.45 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2618.53 mg;	Wartość energetyczna: 2484.31 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 382.07 g; W tym cukry: 105.16 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.73 g; WW: 35.98 Por; : 17.62 %; : 61.52 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3144.54 mg;	Wartość energetyczna: 2429.05 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 394.80 g; W tym cukry: 123.02 g; Błonnik pok.: 49.40 g; Sól: 8.29 g; WW: 34.78 Por; : 15.81 %; : 65.01 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 5293.38 mg;	Wartość energetyczna: 2156.49 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 6.09 g; WW: 31.39 Por; : 11.80 %; : 64.65 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4092.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 23.08 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.73 g; WW: 22.07 Por; : 8.70 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 619.27 mg;	Wartość energetyczna: 1948.78 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 289.74 g; W tym cukry: 99.64 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 4.26 g; WW: 27.31 Por; : 17.14 %; : 59.47 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2936.40 mg;	Wartość energetyczna: 2639.05 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 107.19 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.80 g; WW: 37.02 Por; : 18.97 %; : 59.78 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3775.51 mg;	Wartość energetyczna: 2565.34 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 376.10 g; W tym cukry: 114.39 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 9.31 g; WW: 33.47 Por; : 19.21 %; : 58.64 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4829.20 mg;	Wartość energetyczna: 2196.84 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 321.23 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.20 Por; : 17.33 %; : 58.49 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3720.72 mg;
2025-09-17 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Śliwka 150 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

2025-09-17 środa

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Śliwka 150 g			
Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml (<u>SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			
Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Paszтет z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)			Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-17 środa	Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 1971.29 kcal; Białko ogółem: 74.80 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 98.70 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 4.74 g; WW: 27.84 Por; : 15.18 %; : 59.65 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2979.80 mg;	Wartość energetyczna: 2894.26 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 424.92 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.64 g; WW: 39.68 Por; : 15.38 %; : 58.73 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4414.86 mg;	Wartość energetyczna: 2827.84 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 411.39 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.06 g; WW: 37.93 Por; : 15.60 %; : 58.19 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4578.19 mg;	Wartość energetyczna: 2292.74 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 342.63 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 4.10 g; WW: 31.83 Por; : 14.50 %; : 59.78 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3654.63 mg;
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Gruszka 150 g		
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Surówka z marchwi i selera () 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-18 czwartek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron bezglutenowy z serem 300 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2304.28 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 371.19 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 4.25 g; WW: 34.11 Por; : 14.53 %; : 64.43 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2659.99 mg;	Wartość energetyczna: 3029.10 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 489.50 g; W tym cukry: 103.79 g; Błonnik pok.: 45.83 g; Sól: 6.40 g; WW: 44.38 Por; : 15.53 %; : 64.64 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3590.27 mg;	Wartość energetyczna: 2775.51 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 450.40 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 43.49 g; Sól: 6.14 g; WW: 40.86 Por; : 15.75 %; : 64.91 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3960.49 mg;	Wartość energetyczna: 2293.73 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 373.96 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 3.62 g; WW: 33.82 Por; : 14.04 %; : 65.21 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3349.52 mg;
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 100 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Arbuz 100 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-19 piątek	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 40 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-19 piątek		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2026.98 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 131.18 g; Błonnik pok.: 16.16 g; Sól: 5.99 g; WW: 29.03 Por; : 16.99 %; : 60.21 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3341.76 mg;	Wartość energetyczna: 2711.56 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 410.37 g; W tym cukry: 138.94 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 8.36 g; WW: 38.73 Por; : 17.93 %; : 60.54 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4709.48 mg;	Wartość energetyczna: 2682.89 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 134.76 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 8.48 g; WW: 34.63 Por; : 18.13 %; : 56.59 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 5017.32 mg;	Wartość energetyczna: 2482.41 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 6.25 g; WW: 32.23 Por; : 15.93 %; : 55.86 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3934.06 mg;
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z malin* 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-20 sobota	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE,</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1116.14 kcal; Białko ogółem: 24.70 g; Tłuszcz: 7.97 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 239.38 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 9.17 g; Sól: 0.81 g; WW: 23.13 Por; : 8.85 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1067.17 mg;	Wartość energetyczna: 2096.97 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 278.39 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 6.10 g; WW: 25.80 Por; : 17.20 %; : 53.10 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3232.30 mg;	Wartość energetyczna: 2705.44 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 389.13 g; W tym cukry: 106.43 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 8.27 g; WW: 36.08 Por; : 17.12 %; : 57.53 %; Ener. z T: 27.20 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4158.42 mg;	Wartość energetyczna: 2631.82 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 9.30 g; WW: 30.87 Por; : 17.63 %; : 53.77 %; Ener. z T: 31.02 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4138.83 mg;	Wartość energetyczna: 2272.37 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 97.38 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 5.51 g; WW: 30.59 Por; : 15.68 %; : 58.76 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3048.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Śliwka 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Śliwka 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g (<u>JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (<u>JAJ,</u>) Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-21 niedziela	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1723.61 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 260.58 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 4.05 g; WW: 24.10 Por; : 16.38 %; : 60.47 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2766.47 mg;	Wartość energetyczna: 2450.81 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; W tym cukry: 113.95 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.68 g; WW: 34.42 Por; : 17.30 %; : 60.93 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4028.81 mg;	Wartość energetyczna: 2320.69 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 7.35 g; WW: 29.75 Por; : 18.77 %; : 58.02 %; Ener. z T: 26.40 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4582.00 mg;	Wartość energetyczna: 2219.66 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 303.59 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 4.04 g; WW: 27.50 Por; : 16.64 %; : 54.71 %; Ener. z T: 29.80 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3962.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-15 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2503.85 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 374.98 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 43.85 g; Sól: 8.66 g; WW: 33.28 Por; : 14.33 %; : 59.90 %; Ener. z T: 28.50 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 4745.88 mg;	Wartość energetyczna: 2258.38 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.52 g; WW: 34.95 Por; : 14.61 %; : 66.56 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3501.36 mg;	Wartość energetyczna: 1864.19 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 282.50 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sól: 4.29 g; WW: 26.67 Por; : 16.52 %; : 60.62 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2301.39 mg;	Wartość energetyczna: 2451.77 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 373.21 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.71 g; WW: 35.19 Por; : 17.66 %; : 60.89 %; Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2827.40 mg;	Wartość energetyczna: 2367.47 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.72 g; WW: 34.66 Por; : 16.27 %; : 63.49 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4314.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,*) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,*) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,*) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,*) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> ,*) Hummus 80 g (<u>SEZ</u> ,*) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,*) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,*) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,*) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> ,*) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,*) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,*) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,*) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,*) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> ,*) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,*) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,*) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,*) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,*) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,*) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> ,*) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,*) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,*) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,*) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,*) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u> ,*) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,*) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,*) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,*) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,*) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,*) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,*) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,*) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,*) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,*) Makaron 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,*) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,*) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,*) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,*) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u> ,*) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,*) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,*) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,*)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE</u> ,*) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,*)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 40 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2506.81 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 7.96 g; WW: 31.86 Por; : 13.19 %; : 56.16 %; Ener. z T: 31.54 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3379.68 mg;	Wartość energetyczna: 2468.05 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 5.73 g; WW: 35.35 Por; : 19.41 %; : 60.13 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3864.79 mg;	Wartość energetyczna: 1968.78 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 4.22 g; WW: 27.74 Por; : 16.98 %; : 59.73 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3080.41 mg;	Wartość energetyczna: 2670.58 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.73 g; WW: 37.68 Por; : 18.79 %; : 60.08 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3989.77 mg;	Wartość energetyczna: 2332.30 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.48 g; WW: 32.87 Por; : 19.88 %; : 60.14 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4091.81 mg;
2025-09-17 środa	Śniadanie	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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Śliwka 150 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.)	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-17 środa	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-17 środa		Wartość energetyczna: 3075.36 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 121.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 419.15 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 6.39 g; WW: 38.00 Por; : 12.75 %; : 54.52 %; Ener. z T: 35.47 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3181.94 mg;	Wartość energetyczna: 2358.33 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 7.57 g; WW: 35.38 Por; : 14.93 %; : 62.88 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3599.40 mg;	Wartość energetyczna: 1821.09 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; W tym cukry: 99.16 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sól: 4.94 g; WW: 26.41 Por; : 15.88 %; : 61.08 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2720.01 mg;	Wartość energetyczna: 2485.45 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 383.36 g; W tym cukry: 105.37 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 7.83 g; WW: 36.22 Por; : 16.01 %; : 61.70 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3802.75 mg;	Wartość energetyczna: 2325.91 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 7.57 g; WW: 34.26 Por; : 15.61 %; : 62.26 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3858.48 mg;
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Gruszka 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g
2025-09-18 czwartek	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Surówka z marchwi i selera () 50 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	Maślanka truskawkowa 100 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-18 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
2025-09-19 piątek		Wartość energetyczna: 2545.16 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 427.41 g; W tym cukry: 105.77 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 5.43 g; WW: 38.73 Por.; : 12.85 %; : 67.17 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3527.55 mg;	Wartość energetyczna: 2712.80 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 426.99 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.40 g; WW: 40.20 Por.; : 16.16 %; : 62.96 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3690.72 mg;	Wartość energetyczna: 2263.38 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 375.10 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 4.19 g; WW: 35.15 Por.; : 14.07 %; : 66.29 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2863.86 mg;	Wartość energetyczna: 3100.57 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 508.34 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 6.50 g; WW: 47.23 Por.; : 15.16 %; : 65.58 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3763.98 mg;	Wartość energetyczna: 2696.60 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 443.43 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 5.91 g; WW: 41.17 Por.; : 15.04 %; : 65.78 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4089.79 mg;
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

2025-09-19 piątek

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-19 piątek	Wartość energetyczna: 2600.89 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 110.21 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 9.01 g; WW: 34.28 Por; : 17.54 %; : 56.70 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4398.32 mg;	Wartość energetyczna: 2447.52 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.57 g; WW: 35.16 Por; : 19.62 %; : 60.98 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4109.93 mg;	Wartość energetyczna: 1986.30 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; W tym cukry: 131.27 g; Błonnik pok.: 16.00 g; Sól: 4.52 g; WW: 29.13 Por; : 17.11 %; : 61.51 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3251.18 mg;	Wartość energetyczna: 2668.64 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 410.32 g; W tym cukry: 138.96 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.32 g; WW: 38.59 Por; : 17.89 %; : 61.50 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4739.86 mg;	Wartość energetyczna: 2488.09 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 396.92 g; W tym cukry: 116.25 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.11 g; WW: 37.24 Por; : 17.05 %; : 63.81 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4491.70 mg;
2025-09-20 sobota	Śniadanie Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz sojowy z warzywami * (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-20 sobota	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2616.91 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 46.90 g; Sól: 7.97 g; WW: 33.62 Por.: 15.36 %; : 58.53 %; Ener. z T: 28.02 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3370.58 mg;	Wartość energetyczna: 2530.86 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 6.76 g; WW: 38.12 Por.: 15.01 %; : 64.32 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3105.74 mg;	Wartość energetyczna: 1844.49 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 275.01 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 5.13 g; WW: 25.52 Por.: 18.35 %; : 59.64 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3176.91 mg;	Wartość energetyczna: 2478.97 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 387.87 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.93 g; WW: 35.97 Por.: 18.40 %; : 62.59 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4126.44 mg;	Wartość energetyczna: 2329.96 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.05 g; WW: 34.26 Por.: 18.41 %; : 62.99 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3873.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus 80 g (<u>SEŻ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Śliwka 150 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-21 niedziela	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2256.18 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 6.50 g; WW: 28.95 Por; : 15.46 %; : 58.49 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3705.11 mg;	Wartość energetyczna: 2360.39 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 108.73 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.77 Por; : 17.33 %; : 60.20 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3941.97 mg;	Wartość energetyczna: 1780.32 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 275.26 g; W tym cukry: 115.30 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 4.06 g; WW: 25.66 Por; : 15.89 %; : 61.85 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3039.01 mg;	Wartość energetyczna: 2454.19 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; W tym cukry: 121.39 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.74 g; WW: 35.26 Por; : 17.44 %; : 62.10 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4365.49 mg;	Wartość energetyczna: 2365.42 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 7.17 g; WW: 30.37 Por; : 18.74 %; : 55.19 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4490.37 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,