

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-06 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                   | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                      |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                |
|                         | Kolacja   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                              | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt               | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                              | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                          |
|                         | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           |                   | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5-10-06 poniedziałek                                                      |                   | Wartość energetyczna: 2316.29 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 371.07 g; W tym cukry: 153.62 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 5.16 g; WW: 34.05 Por; : 15.79 %; : 64.08 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3742.02 mg;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2634.69 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 427.53 g; W tym cukry: 178.62 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 5.39 g; WW: 39.70 Por; : 15.26 %; : 64.91 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4025.95 mg;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 3032.79 kcal; Białko ogółem: 127.56 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 476.32 g; W tym cukry: 205.10 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 4.98 g; WW: 45.15 Por; : 16.82 %; : 62.82 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4127.71 mg;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2632.40 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 437.92 g; W tym cukry: 176.40 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 4.89 g; WW: 41.89 Por; : 15.48 %; : 66.54 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3690.44 mg;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2412.73 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 336.04 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 51.18 g; Sól: 9.17 g; WW: 28.53 Por; : 18.36 %; : 55.71 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 4474.17 mg;                                                                                                                        |
|                                                                           | Śniadanie         | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ser żółty 25g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Jabłko 150 g                                            | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ser żółty 25g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix салат 20 g                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix салат 20 g |
|                                                                           | II ŚN             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                           | 2025-10-07 wtorek | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                           | Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                          | Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                      | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                |
|                                                                           |                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                     |
| Kolacja                                                                   |                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-07 wtorek | PN        | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g<br><b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2692.02 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 10.36 g; WW: 34.51 Por.; : 15.54 %; : 56.80 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3540.96 mg;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 3034.52 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 433.28 g; W tym cukry: 120.88 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 10.97 g; WW: 39.51 Por.; : 15.06 %; : 57.11 %; Ener. z T: 29.80 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3840.96 mg;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2948.22 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 97.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 421.95 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 10.97 g; WW: 38.78 Por.; : 14.77 %; : 57.25 %; Ener. z T: 29.75 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3844.00 mg;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2774.96 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 416.15 g; W tym cukry: 120.43 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.44 g; WW: 39.34 Por.; : 16.80 %; : 59.99 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3884.12 mg;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2418.95 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 37.55 g; Błonnik pok.: 52.64 g; Sól: 10.99 g; WW: 27.93 Por.; : 16.92 %; : 54.71 %; Ener. z T: 31.75 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 3728.60 mg;                                                                                                                                                 |
| 2025-10-08 środa  | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rozszponka 20 g<br>Śliwka 150 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rozszponka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rozszponka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rozszponka 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Śliwka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                     |
| PD                |           | Wafelki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )<br>Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

| SIE- Podstawowa/Ogólna |           | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-08 środa       | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                        | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                         |
|                        |           | Wartość energetyczna: 2310.70 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.70 g; WW: 29.06 Por; : 19.62 %; : 55.50 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3981.97 mg;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2620.70 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 10.04 g; WW: 33.26 Por; : 18.52 %; : 55.35 %; Ener. z T: 27.69 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3981.97 mg;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2604.51 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.03 g; WW: 36.21 Por; : 20.13 %; : 59.58 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4649.74 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2300.40 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 13.12 g; WW: 29.76 Por; : 22.73 %; : 57.76 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4260.15 mg;                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2025-10-09 czwartek    | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Gruszka 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                        | II ŚN     | Gruszka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                        | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

| SIE- Podstawowa/Ogólna |         | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-09 czwartek    | PD      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                        | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                        | PN      | Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                        |
|                        |         | Wartość energetyczna: 2625.58 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 426.16 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 6.12 g; WW: 38.38 Por; : 13.58 %; : 64.92 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3834.10 mg; | Wartość energetyczna: 2908.52 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 487.23 g; W tym cukry: 142.88 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 6.39 g; WW: 44.47 Por; : 12.60 %; : 67.01 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3872.86 mg; | Wartość energetyczna: 2654.30 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 464.44 g; W tym cukry: 134.89 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.90 g; WW: 43.64 Por; : 13.72 %; : 69.99 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3613.22 mg; | Wartość energetyczna: 2263.94 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 58.10 g; Sól: 8.92 g; WW: 28.24 Por; : 16.08 %; : 59.91 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 5.13 %; K: 4051.81 mg;                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

| SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-10 piątek                                                                                                                                                                                                                                                                             | Śniadanie                                                                                     | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Rukola 20 g<br>Śliwka 150 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Rukola 20 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Rukola 20 g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | II ŚN                                                                                         | Śliwka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                         | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka żydowska z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                     | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PD                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Ser żółty 25g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                              |
| PN                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wartość energetyczna: 2550.21 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 376.96 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.27 g; WW: 34.85 Por.; : 17.40 %; : 59.13 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4342.99 mg; |                                                                                               | Wartość energetyczna: 2716.01 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 400.12 g; W tym cukry: 118.36 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 9.51 g; WW: 36.99 Por.; : 17.64 %; : 58.93 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4718.79 mg;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2720.33 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 400.90 g; W tym cukry: 118.63 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 9.51 g; WW: 37.04 Por.; : 17.67 %; : 58.95 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4754.97 mg;                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2705.92 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.25 Por.; : 18.39 %; : 61.79 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4645.87 mg;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2138.45 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 9.41 g; WW: 25.07 Por.; : 21.15 %; : 54.67 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4457.05 mg;                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-11 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 150 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | PD        | Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                         | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 200 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 200 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | PN        | Dżem 25 g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

| SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Wartość energetyczna: 2904.71 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 106.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 400.58 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 47.54 g; Sól: 9.92 g; WW: 35.47 Por; : 13.25 %; : 55.16 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4239.18 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 3065.11 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 112.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.70 g; Węglowodany ogółem: 421.32 g; W tym cukry: 123.18 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sól: 10.12 g; WW: 37.48 Por; : 13.71 %; : 54.98 %; Ener. z T: 33.01 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4545.18 mg;                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2583.15 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 433.45 g; W tym cukry: 126.29 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 9.40 g; WW: 40.00 Por; : 15.34 %; : 67.12 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4506.89 mg;                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2239.94 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 56.26 g; Sól: 11.59 g; WW: 28.38 Por; : 16.69 %; : 60.58 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 5.02 %; K: 4076.21 mg;                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 2025-10-11 sobota                                                                                                                                                                                                                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynekowa wieprzowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko 150 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynekowa wieprzowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynekowa wieprzowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | II śN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kapusta zasmażana 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kapusta zasmażana 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |  |
| PD                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |    | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-12 niedziela | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> )<br>Sałata zielona 10 g |
|                      |    | Wartość energetyczna: 2206.93 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.52 g; WW: 29.32 Por; : 19.13 %; : 59.52 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4352.67 mg; | Wartość energetyczna: 2406.73 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.61 g; WW: 32.46 Por; : 20.33 %; : 59.71 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4352.67 mg; | Wartość energetyczna: 2456.66 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.37 Por; : 20.21 %; : 59.29 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4349.47 mg; | Wartość energetyczna: 2151.58 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 44.15 g; Sól: 9.01 g; WW: 24.15 Por; : 24.22 %; : 52.96 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 4.10 %; K: 4741.09 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-06 poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp mielony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dynia z wody 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 truskawkowym b/c 200 ml                                                                    | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy*b/ml 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                             | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                              | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                        |                                                                                                           | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | PD        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                           | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                         |                                                                                                           | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | Kolacja   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Rozsponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                         | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Rozsponka 20 g                | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                     |                                                                                                           | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                           |
|                         | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                               |                                                                                                           | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-10-06 poniedziałek |           | Wartość energetyczna: 2166.55 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 50.94 g; Sól: 11.06 g; WW: 26.56 Por; : 17.22 %; : 58.39 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 4.70 %; K: 3828.72 mg;                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2303.16 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 9.46 g; WW: 29.70 Por; : 18.46 %; : 57.01 %; Ener. z T: 27.21 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3668.63 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: 2378.14 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 402.01 g; W tym cukry: 159.85 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.02 g; WW: 37.77 Por; : 14.80 %; : 67.62 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3507.41 mg;                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix salat 20 g                            | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix salat 20 g       | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                      | II ŚN     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                           | Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                      | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE.</u> )<br>Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                         |
|                      | PD        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                             | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-07 wtorek | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2328.90 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 320.49 g; W tym cukry: 29.98 g; Błonnik pok.: 51.21 g; Sól: 11.47 g; WW: 27.00 Por; : 17.56 %; : 55.05 %; Ener. z T: 30.77 %; Ener. z Bł.: 4.40 %; K: 3563.25 mg;                          | Wartość energetyczna: 2146.05 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; W tym cukry: 35.40 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 9.14 g; WW: 27.73 Por; : 17.53 %; : 57.61 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3312.69 mg;                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.19 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; 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: 2561.06 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 402.13 g; W tym cukry: 124.98 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.56 g; WW: 37.35 Por; : 16.52 %; : 62.81 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 5073.42 mg;                                                                                                                           |
| 2025-10-08 środa  | Śniadanie | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) |
|                   | II ŚN     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml<br>Dynia z wody 200 g                                                                                                                         | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                     |
|                   | PD        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                     | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-08 środa    | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                      | Płynna kolacja *( <u>SEL.</u> )-SIED 500 ml<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                  |
|                     | PN        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     |           | Wartość energetyczna: 1949.80 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 36.79 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 12.71 g; WW: 26.16 Por; : 19.98 %; : 61.16 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 3942.62 mg;                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2087.73 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 12.72 g; WW: 26.68 Por; : 23.10 %; : 56.58 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3873.29 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: 2460.77 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 391.98 g; W tym cukry: 111.59 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.25 g; WW: 36.37 Por; : 17.09 %; : 63.72 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4615.02 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2025-10-09 czwartek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Salata zielona 20 g                               | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. mielona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) |
|                     | II ŚN     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Płynna obiad*( <u>SEL.</u> )-SIED 500 ml<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-09 czwartek | PD      | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona mielona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej mielona 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                     | PN      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkim wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkim wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                         | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     |         | Wartość energetyczna: 2171.91 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 8.24 g; WW: 27.28 Por; : 15.62 %; : 60.77 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 5.35 %; K: 3741.65 mg;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1945.80 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 10.11 g; WW: 27.58 Por; : 17.72 %; : 63.10 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3210.21 mg;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.13 g; WW: 23.25 Por; : 17.84 %; : 50.13 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5264.25 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: 2474.43 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 393.90 g; W tym cukry: 126.17 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 10.13 g; WW: 35.66 Por; : 16.01 %; : 63.68 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5173.17 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-10 piątek | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Rukola 20 g                              | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dymia z wody 100 g       |
|                   | II ŚN     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                            | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE.</u> )<br>Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                 |
|                   | PD        | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                          | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                    | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                                                                               | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1919.19 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sól: 9.91 g; WW: 24.07 Por; : 19.61 %; : 59.47 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 4.66 %; K: 4097.68 mg;                                                     | Wartość energetyczna: 2089.58 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.64 g; WW: 26.66 Por; : 21.45 %; : 57.10 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4280.83 mg;                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 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: 2622.27 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 418.31 g; W tym cukry: 121.25 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.21 g; WW: 39.15 Por; : 17.33 %; : 63.81 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4296.42 mg;                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-11 sobota | Śniadanie                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</b></u> )<br>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u><b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Maślanka 150 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</b></u> )<br>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u><b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej mielona 50 g ( <u><b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b></u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</b></u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g |
|                   | II ŚN                                      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                         | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad                                      | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <u><b>GLU JĘCZ,</b></u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u><b>GLU JĘCZ,</b></u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                        | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 150 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | PD                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ,</b></u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ,</b></u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                             | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u><b>SOJ,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 200 g ( <u><b>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b></u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                   | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <u><b>SOJ,</b></u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                           |
|                   | PN                                         | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                      | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-11 sobota    |           | Wartość energetyczna: 1965.85 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 53.00 g; Sól: 11.38 g; WW: 24.60 Por; : 16.92 %; : 60.67 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 5.39 %; K: 3622.08 mg;                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2105.10 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 12.78 g; WW: 30.36 Por; : 17.23 %; : 64.21 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3635.27 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: 2258.20 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 396.72 g; W tym cukry: 146.13 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 9.30 g; WW: 36.48 Por; : 15.91 %; : 70.27 %; Ener. z T: 16.91 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 5178.38 mg;                                                                                                                            |
| 2025-10-12 niedziela | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dynia z wody 100 g      |
|                      | II śN     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                         | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                    | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                    |
|                      | PD        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona mielona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Kalafor gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-12 niedziela                       | PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> )<br>Salata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> )<br>Salata zielona 10 g | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                            |    | Wartość energetyczna: 2035.32 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 300.98 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 49.68 g; Sól: 9.08 g; WW: 25.25 Por.; : 20.25 %; : 59.15 %; Ener. z T: 24.44 %, Ener. z Bł.: 4.88 %; K: 4491.40 mg;             | Wartość energetyczna: 2273.72 kcal; Białko ogółem: 131.24 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 297.20 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 10.07 g; WW: 26.39 Por.; : 23.09 %; : 52.29 %; Ener. z T: 27.45 %, Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4243.59 mg; | Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.03 g; WW: 23.95 Por.; : 19.11 %; : 50.92 %; Ener. z T: 32.63 %, Ener. z Bł.: 2.79 %; 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; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-06 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na wodzie 300 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dynia z wody 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Banan 150 g | Płatki owsiane na wodzie 300 g ( <u>GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Banan 150 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 150 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* b/ml 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Kolacja   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                               | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                    | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                             | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g                                                                                                                                                    | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g                                                                                                               |
|                         | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-10-06 poniedziałek |           | Wartość energetyczna: 2395.57 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 403.95 g; W tym cukry: 130.21 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.71 g; WW: 36.85 Por; : 14.34 %; : 67.45 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3680.65 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2314.00 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g; W tym cukry: 151.40 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 4.66 g; WW: 36.23 Por; : 16.04 %; : 65.94 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3406.51 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2267.09 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.59 g; WW: 33.19 Por; : 15.46 %; : 63.84 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3589.17 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2210.84 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; W tym cukry: 152.33 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 4.44 g; WW: 36.65 Por; : 16.72 %; : 69.38 %; Ener. z T: 16.96 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3430.17 mg;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2464.95 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 369.95 g; W tym cukry: 125.69 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 5.91 g; WW: 32.63 Por; : 18.03 %; : 60.03 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 5062.97 mg;                                                                                                                                                                  |
| 2025-10-07 wtorek    | Śniadanie | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Makaron na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Mix салат 20 g | Makaron na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b><u>RYB. SEL.</u></b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix салат 20 g |
|                      | II ŚN     | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Obiad     | Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g<br>Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                           | Solferino () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                         | Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       | Solferino () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                         | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                        |
|                      | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b><u>SOJ. SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                      |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE. może zawierać: RYB, OZI. MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                          | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE. może zawierać: RYB, OZI. MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE. może zawierać: RYB, OZI. MLE.</u></b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE. może zawierać: RYB, OZI. MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-07 wtorek | PN        | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Biskopity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2460.23 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 403.48 g; W tym cukry: 119.73 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.73 g; WW: 37.46 Por; : 15.23 %; : 65.60 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4394.08 mg;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2434.61 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; W tym cukry: 98.47 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.67 g; WW: 35.23 Por; : 16.36 %; : 61.57 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3454.55 mg;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2187.18 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.94 g; WW: 32.32 Por; : 16.62 %; : 63.28 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3066.45 mg;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2367.01 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 384.59 g; W tym cukry: 108.91 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 5.36 g; WW: 36.46 Por; : 15.96 %; : 64.99 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3544.71 mg;                                                                                       | Wartość energetyczna: 2636.29 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 49.12 g; Sól: 10.14 g; WW: 34.12 Por; : 17.92 %; : 58.98 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4580.76 mg;                                                                                                          |
| 2025-10-08 środa  | Śniadanie | Płatki ryżowe na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Rozspanka 20 g | Płatki ryżowe na wodzie 300 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Rozspanka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Banan 150 g<br>Rozspanka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Rozspanka 20 g |
|                   | II ŚN     | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g<br>Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                 | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                         | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                             | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                      |
|                   | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-08 środa    | Kolaża    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                               |
|                     | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2192.31 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.68 g; WW: 35.04 Por.; 14.36 %; 69.21 %; Ener. z T: 17.89 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4042.38 mg;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2294.51 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.69 g; WW: 32.01 Por.; 21.46 %; 60.31 %; Ener. z T: 19.35 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4649.74 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1982.36 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 35.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 7.72 g; WW: 30.68 Por.; 18.12 %; 67.18 %; Ener. z T: 15.89 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4081.71 mg;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2132.27 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 37.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.20 g; WW: 31.50 Por.; 21.71 %; 63.63 %; Ener. z T: 15.79 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4528.40 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2252.74 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 319.40 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 10.24 g; WW: 28.79 Por.; 22.76 %; 56.71 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4499.06 mg;                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2025-10-09 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                      | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                             | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>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> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Pasztet z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g |
|                     | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Gruszka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g<br>Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |         | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-09 czwartek | PD      | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona mielona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                   |
|                     | PN      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                    | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     |         | Wartość energetyczna: 2265.96 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 375.43 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 9.57 g; WW: 33.73 Por; : 15.17 %; : 66.27 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4608.41 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2371.37 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 403.37 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.63 g; WW: 37.55 Por; : 14.93 %; : 68.04 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3574.46 mg; | Wartość energetyczna: 2027.52 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 8.12 g; WW: 32.27 Por; : 15.48 %; : 68.83 %; Ener. z T: 17.85 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2965.21 mg;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2343.32 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 403.89 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.29 g; WW: 37.69 Por; : 15.34 %; : 68.94 %; Ener. z T: 17.68 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3619.54 mg; | Wartość energetyczna: 2725.30 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 442.86 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 45.88 g; Sól: 6.20 g; WW: 39.79 Por; : 13.46 %; : 65.00 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4009.03 mg; |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-10 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ,<br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Dynia z wody 100 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ,<br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ,<br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ,<br><u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ,<br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Rukola 20 g |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Śliwka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g<br>Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                   | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                 | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                    | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                           | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                             |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ,<br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ,<br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ,<br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                         | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ,<br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                         |
|                   | PN                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Wartość energetyczna: 2339.10 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 398.91 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.65 g; WW: 36.77 Por; : 15.51 %; : 68.22 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3739.75 mg; | Wartość energetyczna: 2540.12 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 104.80 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.56 g; WW: 37.11 Por; : 18.20 %; : 62.18 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4270.07 mg;                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2248.25 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 378.33 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.00 g; WW: 35.00 Por; : 15.94 %; : 67.31 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3812.81 mg;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2337.69 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 40.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.29 g; WW: 37.39 Por; : 18.24 %; : 67.59 %; Ener. z T: 15.50 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3999.82 mg;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2483.50 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 8.41 g; WW: 33.24 Por; : 19.45 %; : 59.18 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 5016.55 mg;                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-11 sobota | Śniadanie | Płatki ryżowe na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej mielona 50 g ( <b><u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u></b> )<br>Kalafor gotowany* 100 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Banan 150 g | Płatki ryżowe na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u></b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Banan 150 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u></b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Banan 150 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u></b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                   | II śN     | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g<br>Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 200 g ( <b><u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 200 g ( <b><u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 200 g ( <b><u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                           |
|                   | DN        | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dżem 25 g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dżem 25 g 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dżem 25 g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-11 sobota    |           | Wartość energetyczna: 2149.81 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 393.83 g; W tym cukry: 134.92 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.75 g; WW: 36.33 Por; : 15.10 %; : 73.28 %; Ener. z T: 14.73 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4761.16 mg;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2480.84 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 414.33 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.59 g; WW: 38.14 Por; : 15.51 %; : 66.80 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4312.20 mg;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2074.47 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 8.52 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.19 Por; : 15.54 %; : 71.11 %; Ener. z T: 16.10 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3689.02 mg;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2391.47 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; W tym cukry: 105.57 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 8.92 g; WW: 37.59 Por; : 16.55 %; : 68.08 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4411.86 mg;                                                                                | Wartość energetyczna: 2543.35 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 387.08 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 52.83 g; Sól: 9.16 g; WW: 33.59 Por; : 16.10 %; : 60.88 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4802.08 mg;                                                                  |
| 2025-10-12 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u> )<br>Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g<br>Dynia z wody 100 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                      | II śN     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g<br>Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                               | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                           | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                      | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                      |
|                      | PD        | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Podpiłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona mielona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 75 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |    | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-12 niedziela | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      |    | Wartość energetyczna: 2167.44 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 361.73 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.60 g; WW: 32.78 Por; : 15.13 %; : 66.76 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3754.08 mg; | Wartość energetyczna: 2256.86 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.71 g; WW: 30.23 Por; : 19.03 %; : 59.07 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4349.47 mg; | Wartość energetyczna: 1959.85 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.00 g; WW: 28.28 Por; : 18.04 %; : 63.95 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3972.75 mg; | Wartość energetyczna: 2200.76 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.04 g; WW: 30.52 Por; : 20.00 %; : 60.76 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4439.64 mg; | Wartość energetyczna: 2216.18 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 42.14 g; Sól: 7.88 g; WW: 26.44 Por; : 23.44 %; : 55.12 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 4656.43 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                         |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Kleikowa                                                                                                                  |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-06 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u><b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na wodzie 300 g ( <u><b>GLU OW.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Szyunka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u><b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u><b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u><b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u><b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <u><b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b></u> ) |
|                         | II ŚN     | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan 150 g<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
|                         | Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos ziołowy*b/ml 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                  | Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                            | Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g<br>Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                             | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b></u> ) |
|                         | PD        | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku śmietankowym na napoju owsianym z/c 200 ml ( <u><b>GLU OW.</b></u> )<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
|                         | Kolacja   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g                                              | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g                                                     | Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u><b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                        | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u><b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                          | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b></u> ) |
|                         | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-10-06 poniedziałek |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2632.40 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 437.92 g; W tym cukry: 176.40 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 4.89 g; WW: 41.89 Por; : 15.48 %; : 66.54 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3690.44 mg;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2805.11 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 453.63 g; W tym cukry: 104.35 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 8.93 g; WW: 41.96 Por; : 14.25 %; : 64.69 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3600.15 mg;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2028.45 kcal; Białko ogółem: 46.56 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; W tym cukry: 156.85 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 1.11 g; WW: 34.72 Por; : 9.18 %; : 72.37 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2643.67 mg;                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1827.14 kcal; Białko ogółem: 30.56 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 342.72 g; W tym cukry: 144.67 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 1.67 g; WW: 32.42 Por; : 6.69 %; : 75.03 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2167.29 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; |
|                      | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g                                                    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Dżem 25 g 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                          | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                             |
|                      | II śN     | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Obiad     | Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                        | Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy (b) b/ml 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                           | Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                  | Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                              |
| 2025-10-07 wtorek    | PD        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wafle ryżowe 30 g<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                                                                                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g         | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-07 wtorek | PN        | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                              | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2894.11 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 447.66 g; W tym cukry: 121.12 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.28 g; WW: 42.42 Por; : 15.44 %; : 61.87 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3754.55 mg;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2536.81 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 433.77 g; W tym cukry: 114.33 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.97 g; WW: 41.24 Por; : 14.64 %; : 68.40 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2705.62 mg;                                                                                         | Wartość energetyczna: 2093.52 kcal; Białko ogółem: 51.29 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 348.58 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 4.08 g; WW: 32.62 Por; : 9.80 %; : 66.60 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2384.32 mg;      | Wartość energetyczna: 1875.67 kcal; Białko ogółem: 32.41 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; W tym cukry: 101.56 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 2.24 g; WW: 30.86 Por; : 6.91 %; : 70.45 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2316.80 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; |
| 2025-10-08 środa  | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | Płatki ryżowe na wodzie 300 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Roszponka 20 g | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Banan 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Roszponka 20 g            | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                              |
|                   | II ŚN     | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Banan 150 g<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                           | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                            | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                        | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                              |
|                   | PD        | Masłanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |           | SIE- Bogatobialkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Bogatobialkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Niskobialkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Niskobialkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-08 środa    | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                                                           | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                             |
|                     | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2604.51 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.03 g; WW: 36.21 Por; : 20.13 %; : 59.58 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4649.74 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2244.12 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 377.64 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 9.04 g; WW: 34.90 Por; : 17.45 %; : 67.31 %; Ener. z T: 16.36 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4099.80 mg;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2010.27 kcal; Białko ogółem: 48.63 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 2.66 g; WW: 32.64 Por; : 9.68 %; : 70.24 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3823.88 mg;                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1947.71 kcal; Białko ogółem: 32.35 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 1.78 g; WW: 33.76 Por; : 6.64 %; : 74.81 %; Ener. z T: 18.96 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3511.44 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; |
| 2025-10-09 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                      | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml<br>Salata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                             |
|                     | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone 150 g<br>Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 200 g                                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml           | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |         | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-09 czwartek | PD      | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml<br>Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                  | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                             |
|                     | PN      | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     |         | Wartość energetyczna: 2819.76 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 484.42 g; W tym cukry: 141.65 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.20 g; WW: 45.54 Por; : 14.30 %; : 68.72 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3992.60 mg; | Wartość energetyczna: 2345.33 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 405.56 g; W tym cukry: 109.14 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.97 g; WW: 37.77 Por; : 15.25 %; : 69.17 %; Ener. z T: 17.48 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3001.39 mg;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1836.60 kcal; Białko ogółem: 49.33 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 6.02 g; WW: 27.18 Por; : 10.74 %; : 64.87 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 2743.27 mg;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1904.86 kcal; Białko ogółem: 31.67 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 365.80 g; W tym cukry: 111.57 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 2.03 g; WW: 33.79 Por; : 6.65 %; : 76.81 %; Ener. z T: 18.43 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3972.28 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 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |                                                                                             | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-10 piątek | Śniadanie                                                                                   | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                              |
|                   | II ŚN                                                                                       | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad                                                                                       | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                     | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                        | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 40 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                               |
|                   | PD                                                                                          | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja                                                                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                     | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                              |
| PN                | Biskupki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |                                                                                             | Wartość energetyczna: 2705.92 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.25 Por.; : 18.39 %; : 61.79 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4645.87 mg;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2434.91 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 408.29 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.32 g; WW: 37.80 Por.; : 15.70 %; : 67.07 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3848.99 mg;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2119.71 kcal; Białko ogółem: 51.10 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 3.67 g; WW: 33.19 Por.; : 9.64 %; : 67.75 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3167.06 mg;                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1946.90 kcal; Białko ogółem: 32.60 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 120.60 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 2.41 g; WW: 33.37 Por.; : 6.70 %; : 73.83 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3017.89 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 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Kleikowa                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-11 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u></b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki ryżowe na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u></b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 20 g | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> ) |
|                   | II śN     | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan 150 g<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                         | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                    | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )  |
|                   | PD        | Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 200 g ( <b><u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor 80 g                                        | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> ) |
|                   | PN        | Dżem 25 g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-11 sobota    |           | Wartość energetyczna: 2641.24 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 435.06 g; W tym cukry: 126.29 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.79 g; WW: 40.16 Por; : 15.92 %; : 65.89 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4618.20 mg;                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2380.43 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 419.96 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.62 g; WW: 39.13 Por; : 15.11 %; : 70.57 %; Ener. z T: 16.85 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3725.20 mg;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2068.22 kcal; Białko ogółem: 49.82 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 3.19 g; WW: 32.93 Por; : 9.64 %; : 69.33 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3566.60 mg;                                               | Wartość energetyczna: 1827.99 kcal; Białko ogółem: 35.01 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 2.87 g; WW: 30.38 Por; : 7.66 %; : 72.85 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3355.68 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; |
| 2025-10-12 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata lodowa 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Salata lodowa 20 g                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Salata lodowa 20 g                                                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                              |
|                      | II śN     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                    | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 50 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                  | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Jajko sadzone kl M 1 szt ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                       | Kleik ryżowy na wodzie 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                              |
|                      | PD        | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix salat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix salat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                          | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix salat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix salat 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |    | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-12 niedziela | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |    | Wartość energetyczna: 2456.66 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.37 Por; : 20.21 %; : 59.29 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4349.47 mg; | Wartość energetyczna: 2164.44 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 9.30 g; WW: 31.02 Por; : 17.36 %; : 63.32 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4008.93 mg; | Wartość energetyczna: 2003.66 kcal; Białko ogółem: 52.12 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 2.85 g; WW: 29.71 Por; : 10.40 %; : 65.85 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3642.22 mg; | Wartość energetyczna: 1998.43 kcal; Białko ogółem: 32.72 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 2.73 g; WW: 31.14 Por; : 6.55 %; : 68.92 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3375.20 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 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE**

|                         |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-06 poniedziałek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Banan 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Obiad     | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                    | Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                    | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kapuśniak z kapusty kiszzonej (bez glutenu) () 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | PD        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Kolacja   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g                          | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g                            | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g                                                                                   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g                          |
|                         | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                           | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-10-06 poniedziałek |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      |           | 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: 2420.42 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; W tym cukry: 190.42 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 3.06 g; WW: 35.86 Por; : 16.22 %; : 62.06 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3671.61 mg;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 3109.77 kcal; Białko ogółem: 129.65 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 478.63 g; W tym cukry: 204.96 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.42 g; WW: 45.66 Por; : 16.68 %; : 61.57 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 4065.45 mg;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2533.57 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 406.45 g; W tym cukry: 171.74 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 4.93 g; WW: 37.10 Por; : 15.90 %; : 64.17 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4304.78 mg;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2186.33 kcal; Białko ogółem: 70.08 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 151.94 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 3.98 g; WW: 33.25 Por; : 12.82 %; : 65.84 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3252.16 mg;                                                                                                                                |
|                      | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                               | Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix салат 20 g   | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix салат 20 g   | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix салат 20 g                                                           | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Jabłko 150 g<br>Mix салат 20 g                                         |
|                      | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                               | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Obiad     | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                               | Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                             | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                          | Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                  |
| 2025-10-07 wtorek    | PD        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                               | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-07 wtorek | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | 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: 2108.51 kcal; Białko ogółem: 70.82 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 6.96 g; WW: 30.11 Por.; : 13.43 %; : 60.41 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2743.84 mg;                | Wartość energetyczna: 2886.76 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 428.51 g; W tym cukry: 122.49 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 10.94 g; WW: 40.15 Por.; : 14.53 %; : 59.38 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3536.24 mg;                                                                                         | Wartość energetyczna: 3007.52 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 100.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 428.18 g; W tym cukry: 122.48 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sól: 10.52 g; WW: 38.51 Por.; : 15.22 %; : 56.95 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4119.96 mg;                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2584.54 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 92.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.53 g; WW: 32.47 Por.; : 13.74 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.32 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2898.83 mg;                                                                                              |
| 2025-10-08 środa  | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )                                                                                                                                                               | Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Śliwka 150 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g |
|                   | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                               | Śliwka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                 | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Eskalopka z kurczaka 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g<br>Dynia z wody 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                    | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                           | Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos brokułowy () bez glutenu 80 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | PD        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                               | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-08 środa    | Kolacja   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                                                 | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                                                                                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g |
|                     | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     |           | 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: 2022.82 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 286.50 g; W tym cukry: 96.41 g; Błonnik pok.: 16.92 g; Sól: 5.79 g; WW: 27.04 Por; : 18.32 %; : 56.65 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2876.07 mg;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2644.44 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 378.67 g; W tym cukry: 103.24 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 9.23 g; WW: 34.96 Por; : 18.56 %; : 57.28 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4203.21 mg;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2568.60 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; W tym cukry: 80.35 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 10.23 g; WW: 33.34 Por; : 19.30 %; : 56.97 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4117.97 mg;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2077.25 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.85 g; WW: 26.83 Por; : 19.17 %; : 57.18 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3897.14 mg;                                                                                                                                          |
| 2025-10-09 czwartek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                              | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Salata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Gruszka 150 g<br>Salata zielona 20 g                                                                         |
|                     | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                              | Gruszka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Obiad     | Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>SEL,</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                     |         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-09 czwartek | PD      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                              | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | PN      | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                         |
|                     |         | Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 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: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg; | Wartość energetyczna: 2327.36 kcal; Białko ogółem: 67.32 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 404.21 g; W tym cukry: 130.82 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 4.74 g; WW: 37.97 Por; : 11.57 %; : 69.47 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2798.03 mg; | Wartość energetyczna: 2910.89 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 491.88 g; W tym cukry: 141.57 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 6.28 g; WW: 45.44 Por; : 12.46 %; : 67.59 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3736.86 mg; | Wartość energetyczna: 2740.48 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 446.87 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 50.98 g; Sól: 6.22 g; WW: 39.66 Por; : 13.77 %; : 65.23 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3973.40 mg; | Wartość energetyczna: 2192.50 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 378.32 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 4.20 g; WW: 34.71 Por; : 12.70 %; : 69.02 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3297.31 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-10 piątek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                               | Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Rukola 20 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Rukola 20 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Śliwka 150 g<br>Rukola 20 g |
|                   | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                               | Śliwka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Kalafiorowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Łosoś pieczony 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka żydowska z olejem () 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                         | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka żydowska z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka żydowska z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                 |
|                   | PD        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                               | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Ser żółty 25g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Ser żółty 25g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Ser żółty 25g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Ser żółty 25g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt            |
|                   | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                         | Biskupki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                          | Wafle ryżowe 30 g<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 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: 2153.99 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 301.28 g; W tym cukry: 120.90 g; Błonnik pok.: 14.24 g; Sól: 6.57 g; WW: 28.80 Por.; : 17.31 %; : 55.95 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 2878.46 mg;                                                                      | Wartość energetyczna: 2735.81 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 402.22 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 9.18 g; WW: 38.05 Por.; : 17.60 %; : 58.81 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4175.99 mg;                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2680.91 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 395.47 g; W tym cukry: 120.17 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 9.38 g; WW: 35.78 Por.; : 17.91 %; : 59.01 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4997.79 mg;                                                                               | Wartość energetyczna: 2435.25 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.37 g; WW: 32.57 Por.; : 15.38 %; : 57.91 %; Ener. z T: 27.34 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3902.00 mg;                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-11 sobota | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) | Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Salata zielona 20 g | Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Salata zielona 20 g |
|                   | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                   | Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 90 g<br>Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                      | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                         |
|                   | PD        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>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, SO2,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |                                                                                                                         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-11 sobota    |                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1116.14 kcal; Białko ogółem: 24.60 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: 0.78 g; WW: 23.13 Por; : 8.82 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1051.30 mg;                                                              | Wartość energetyczna: 2454.69 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 114.28 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.77 g; WW: 30.53 Por; : 15.24 %; : 53.28 %; Ener. z T: 33.15 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3748.10 mg;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 3275.98 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 120.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 446.31 g; W tym cukry: 124.79 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 9.65 g; WW: 41.22 Por; : 14.36 %; : 54.49 %; Ener. z T: 33.24 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4612.68 mg;                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2906.09 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 107.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 394.69 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 54.72 g; Sól: 11.64 g; WW: 34.11 Por; : 14.38 %; : 54.33 %; Ener. z T: 33.35 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 4824.01 mg;                                                                           | Wartość energetyczna: 2772.76 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 420.85 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 4.91 g; WW: 39.14 Por; : 11.29 %; : 60.71 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3805.81 mg;                                                                                           |
| 2025-10-12 niedziela | Śniadanie                                                                                                               | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                            | Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Mus z malin* 20 g                                  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata lodowa 20 g<br>Mus z malin* 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata lodowa 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Jabłko 150 g<br>Salata lodowa 20 g |
|                      | II śN                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Obiad                                                                                                                   | Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                      | Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab duszony 50 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Kapusta zasmażana 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                      | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kapusta zasmażana 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                   | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny (bez glutenu) 80 ml<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kapusta zasmażana 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| PD                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kolacja              | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                          | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |    | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-12 niedziela | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      |    | Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 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: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg; | Wartość energetyczna: 1818.14 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 264.78 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 4.32 g; WW: 24.49 Por; : 20.10 %; : 58.25 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2835.26 mg; | Wartość energetyczna: 2466.32 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; W tym cukry: 106.68 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.41 g; WW: 33.96 Por; : 20.30 %; : 59.88 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4226.29 mg; | Wartość energetyczna: 2345.81 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 7.15 g; WW: 30.61 Por; : 20.89 %; : 58.95 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4631.50 mg; | Wartość energetyczna: 2280.21 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 5.21 g; WW: 28.67 Por; : 16.36 %; : 56.08 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4025.86 mg; |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-06 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Banan 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u><b>SOJ,</b></u> ) | Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>Banan 150 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g                              |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                   | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                             | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Kolacja   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Twarożek z papryką 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Twarożek 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Twarożek z koperkiem 40 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g                                              | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Roszponka 20 g                                              | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Biszkopty b/ml 30 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-10-06 poniedziałek |           | 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<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2361.40 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 153.17 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 6.00 g; WW: 33.92 Por; : 15.14 %; : 62.53 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3599.68 mg;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2487.69 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 387.04 g; W tym cukry: 109.92 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 5.03 g; WW: 37.12 Por; : 16.79 %; : 62.23 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3603.70 mg;                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2113.41 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 162.57 g; Błonnik pok.: 15.24 g; Sól: 3.06 g; WW: 32.71 Por; : 14.89 %; : 64.59 %; Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3381.17 mg;                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2632.40 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 437.92 g; W tym cukry: 176.40 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 4.89 g; WW: 41.89 Por; : 15.48 %; : 66.54 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3690.44 mg;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2233.01 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 150.64 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 4.89 g; WW: 35.95 Por; : 16.13 %; : 67.68 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3225.66 mg;                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Jabłko 150 g<br>Mix салат 20 g                       | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Mix салат 20 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                        | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                             | Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                              | Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                | Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                           |
| 2025-10-07 wtorek    | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-07 wtorek | PN        | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2941.66 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 103.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 426.66 g; W tym cukry: 101.07 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 8.89 g; WW: 38.88 Por.; 12.44 %; 58.02 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3783.27 mg;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2312.20 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.96 g; WW: 32.41 Por.; 17.31 %; 59.54 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3802.72 mg;                            | Wartość energetyczna: 2203.25 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 116.03 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 5.15 g; WW: 31.01 Por.; 15.39 %; 58.89 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3032.89 mg;        | Wartość energetyczna: 2629.49 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 418.85 g; W tym cukry: 121.04 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.07 g; WW: 39.56 Por.; 14.81 %; 63.72 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3557.01 mg;                                                                                  | Wartość energetyczna: 2433.31 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.65 g; WW: 35.21 Por.; 16.36 %; 61.56 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3435.21 mg;                                                                                                                                                                                                                        |
| 2025-10-08 środa  | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sliwka 150 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Roszponka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) | Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Banan 150 g<br>Roszponka 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> )<br>Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dynia z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                              | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                           | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Dynia z wody 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml         | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                          | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                      | Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-08 środa    | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                              |
|                     | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2329.67 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 8.38 g; WW: 29.46 Por; : 15.05 %; : 56.41 %; Ener. z T: 30.61 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3165.92 mg;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2343.81 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 8.41 g; WW: 34.44 Por; : 21.07 %; : 62.32 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3931.02 mg;                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2063.17 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; W tym cukry: 112.68 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 5.50 g; WW: 28.98 Por; : 19.10 %; : 59.62 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3533.21 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2581.26 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 397.31 g; W tym cukry: 119.61 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.49 g; WW: 37.16 Por; : 20.06 %; : 61.57 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4814.98 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2293.21 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 95.90 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.99 Por; : 21.46 %; : 60.29 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4630.40 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2025-10-09 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztecik z ciecierzycy () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Gruszka 150 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                 | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>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> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 20 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                              | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-09 czwartek | PD      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                   | Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | PN      | Bulka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     |         | Wartość energetyczna: 2551.49 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 433.61 g; W tym cukry: 103.33 g; Błonnik pok.: 45.41 g; Sól: 5.28 g; WW: 38.86 Por; : 12.15 %; : 67.98 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3734.53 mg; | Wartość energetyczna: 2706.84 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 439.51 g; W tym cukry: 111.32 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.78 g; WW: 41.06 Por; : 15.35 %; : 64.95 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4567.48 mg;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2180.81 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g; W tym cukry: 128.00 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 4.99 g; WW: 36.67 Por; : 12.36 %; : 71.05 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2805.21 mg; | Wartość energetyczna: 2654.30 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 464.44 g; W tym cukry: 134.89 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.90 g; WW: 43.64 Por; : 13.72 %; : 69.99 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3613.22 mg; | Wartość energetyczna: 2498.86 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 417.96 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.05 g; WW: 38.47 Por; : 13.90 %; : 66.90 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3779.71 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-10 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Śliwka 150 g<br>Rukola 20 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                             | Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Salata zielona 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka żydowska z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                 | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                    | Ryżowa () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Łosoś pieczony 60 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                      | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                              |
|                   | PN        | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2550.21 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 376.96 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.27 g; WW: 34.85 Por.; : 17.40 %; : 59.13 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4342.99 mg;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2434.50 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 7.23 g; WW: 36.30 Por.; : 18.79 %; : 63.00 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3790.85 mg;                                                                       | Wartość energetyczna: 2079.90 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 4.29 g; WW: 29.30 Por.; : 18.14 %; : 58.99 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 2844.41 mg;                                                                 | Wartość energetyczna: 2678.72 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 413.63 g; W tym cukry: 121.74 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.67 g; WW: 39.01 Por.; : 18.28 %; : 61.76 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4270.07 mg;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2521.64 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 413.59 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 6.11 g; WW: 39.05 Por.; : 17.28 %; : 65.61 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4113.19 mg;                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-11 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                        | Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Dynia z wody 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 90 g<br>Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PD                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kolacja           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu*- meksykańska 200 g ( <u>JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                    | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 200 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                 | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| PN                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dżem 25 g 1 szt<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ciasto drożdżowe 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-11 sobota    |           | Wartość energetyczna: 3056.50 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 109.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 447.34 g; W tym cukry: 110.37 g; Błonnik pok.: 53.74 g; Sól: 8.85 g; WW: 39.56 Por; : 10.39 %; : 58.54 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3992.67 mg;                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2363.85 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 99.01 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 8.59 g; WW: 35.05 Por; : 16.68 %; : 62.93 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3362.52 mg;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2076.51 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.72 g; WW: 28.99 Por; : 16.72 %; : 59.88 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3706.33 mg;                                                                                  | Wartość energetyczna: 2844.30 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 453.05 g; W tym cukry: 127.48 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 9.74 g; WW: 42.09 Por; : 16.21 %; : 63.71 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4678.64 mg;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2291.67 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.17 g; WW: 35.21 Por; : 16.09 %; : 66.57 %; Ener. z T: 19.98 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4080.56 mg;                                                                                                                                                                 |
| 2025-10-12 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser mozzarella 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Jabłko 150 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g | Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Mus z malin* 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Mus z malin* 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g |
|                      | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                   | Marchewkowa z ryżem () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                 | Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab duszony 60 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                           | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                           | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                        |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 80 g ( <u>SEŻ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                         | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                            | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 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                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-12 niedziela | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      |    | Wartość energetyczna: 2833.06 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 391.35 g; W tym cukry: 95.12 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 6.22 g; WW: 35.23 Por; : 13.50 %; : 55.25 %; Ener. z T: 33.41 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3692.27 mg; | Wartość energetyczna: 2311.73 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 374.47 g; W tym cukry: 116.96 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.58 g; WW: 34.74 Por; : 15.69 %; : 64.79 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3755.77 mg; | Wartość energetyczna: 1833.43 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 262.35 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.55 g; WW: 24.18 Por; : 20.49 %; : 57.24 %; Ener. z T: 24.40 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2964.16 mg; | Wartość energetyczna: 2469.25 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 105.96 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.57 Por; : 20.15 %; : 59.54 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4390.09 mg; | Wartość energetyczna: 2255.56 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.21 Por; : 19.03 %; : 59.05 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4330.14 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,*