

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                         |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ<sub>1</sub></u></b> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Banan 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ<sub>1</sub></u></b> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u></b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ<sub>1</sub></u></b> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ<sub>1</sub></u></b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> ) | Maślanka 150 ml ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u></b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ<sub>1</sub></u></b> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> ) |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> , <b><u>SEL<sub>1</sub></u></b> .)<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> , <b><u>SEL<sub>1</sub></u></b> .)<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>JAJ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> .)<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> , <b><u>SEL<sub>1</sub></u></b> .)<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> , <b><u>SEL<sub>1</sub></u></b> .)<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>JAJ<sub>1</sub></u></b> .)<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>SEL<sub>1</sub></u></b> .)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 200 g ( <b><u>SEL<sub>1</sub></u></b> .)<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>1</sub></u></b> , <b><u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u></b> .)<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE<sub>1</sub></u></b> .)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE

| SIE- Podstawowa/Ogólna  |         | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | 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 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<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 a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 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>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | PN      | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )                                                                                                                                                       |
|                         |         | Wartość energetyczna: 2281.02 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 391.12 g; W tym cukry: 150.99 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 9.30 g; WW: 36.22 Por.; : 15.64 %; : 68.59 %; Ener. z T: 17.76 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3001.57 mg;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2482.42 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 425.68 g; W tym cukry: 175.99 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 9.52 g; WW: 39.69 Por.; : 15.44 %; : 68.59 %; Ener. z T: 17.77 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3285.51 mg; | Wartość energetyczna: 2847.00 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 450.52 g; W tym cukry: 176.72 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 9.55 g; WW: 42.79 Por.; : 17.06 %; : 63.30 %; Ener. z T: 20.88 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3324.51 mg;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2595.78 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 446.77 g; W tym cukry: 181.73 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 6.85 g; WW: 42.97 Por.; : 15.10 %; : 68.85 %; Ener. z T: 17.40 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3358.01 mg;                                                                  | Wartość energetyczna: 2447.00 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 51.09 g; Sól: 12.84 g; WW: 30.43 Por.; : 19.43 %; : 57.96 %; Ener. z T: 26.07 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 3915.80 mg; |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Melon 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, 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.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Melon 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                       | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                     |
| PD                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |         | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PN      | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |         | Wartość energetyczna: 2169.54 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 9.69 g; WW: 29.46 Por.; : 20.07 %; : 60.41 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4785.74 mg;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2305.93 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 9.82 g; WW: 31.12 Por.; : 19.28 %; : 59.69 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4782.42 mg;                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2362.15 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.22 g; WW: 33.36 Por.; : 19.31 %; : 60.80 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4416.00 mg;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2110.56 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 47.06 g; Sól: 10.08 g; WW: 25.69 Por.; : 21.18 %; : 57.24 %; Ener. z T: 24.79 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 4514.94 mg;                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE

| SIE- Podstawowa/Ogólna |           | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa       | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>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>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</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>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>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>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 a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</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>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa 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>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</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>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>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>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</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>Kielki rzodkiewki 20 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                        | II ŚN     | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                        | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem* 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                             | Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
|                        | PD        | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa    | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<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>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b><u>RYB, SOJ.</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<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>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>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b><u>RYB, SOJ.</u></b> )<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>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.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b><u>RYB, SOJ.</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt   |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Podłomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2504.97 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 9.25 g; WW: 32.98 Por; : 17.03 %; : 58.31 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3791.96 mg;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2679.77 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 393.04 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 9.47 g; WW: 35.78 Por; : 16.91 %; : 58.67 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4075.76 mg;                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2605.42 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 407.73 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.09 Por; : 17.00 %; : 62.60 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3884.11 mg;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2329.69 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; W tym cukry: 48.01 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sól: 11.53 g; WW: 28.47 Por; : 18.54 %; : 56.26 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4160.06 mg;                                                                                                                                                |
| 2025-05-08 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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>Paszтет z fasoli () 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                  | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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>Paszтет z fasoli () 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g   | Maślanka 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paszтет z fasoli () 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE

2025-05-08 czwartek

| SIE- Podstawowa/Ogólna |         | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II ŚN                  |         | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                        | Obiad   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
|                        | PD      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JA.J.</u> )                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                  |
|                        | Kolacja | 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>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                      | 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>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<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>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>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<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>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                       |
|                        | PN      | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek |           | Wartość energetyczna: 2501.01 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 5.61 g; WW: 35.99 Por; : 15.88 %; : 63.75 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4618.26 mg;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2704.11 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 427.08 g; W tym cukry: 116.24 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 6.12 g; WW: 38.57 Por; : 16.06 %; : 63.18 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4918.26 mg;                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2514.39 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 403.02 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 5.41 g; WW: 37.79 Por; : 17.93 %; : 64.11 %; Ener. z T: 18.95 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4045.56 mg;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2422.91 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 371.00 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 50.43 g; Sól: 5.68 g; WW: 32.21 Por; : 17.58 %; : 61.25 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 4726.84 mg;                                                                  |
| 2025-05-09 piątek   | Śniadanie | Zacierka 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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kiwi 1 szt 1 szt<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>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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Pomidor 80 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>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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 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>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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 25 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej 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                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |         | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                          |
|-------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-09 piątek | PD      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 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 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<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 razowy żytnio-pszenny 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>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                        |
|                   | PN      | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g |
|                   |         | Wartość energetyczna: 2651.84 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.19 g; WW: 33.27 Por; : 18.13 %; : 54.78 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4247.32 mg;                                                                                              | Wartość energetyczna: 2803.98 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 401.19 g; W tym cukry: 118.33 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 8.25 g; WW: 37.08 Por; : 17.15 %; : 57.23 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4249.19 mg;                                                                                             | Wartość energetyczna: 2662.06 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 439.64 g; W tym cukry: 128.55 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.85 g; WW: 41.71 Por; : 16.21 %; : 66.06 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4030.04 mg;                                                               | Wartość energetyczna: 2512.61 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 343.51 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 10.69 g; WW: 30.29 Por; : 19.24 %; : 54.69 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4299.30 mg;                            |                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<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>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b> )<br>Ketchup 10 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko 150 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<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>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b> )<br>Ketchup 10 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<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>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ketchup 10 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<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.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<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 lodowa 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<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>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Solferino () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |           | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota    | 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 twarogu z natką pietruszki 80 g ( <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>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | 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 twarogu z natką pietruszki 80 g ( <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>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | 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 twarogu z natką pietruszki 80 g ( <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>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                      | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2292.43 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 7.60 g; WW: 30.72 Por.; : 14.18 %; : 60.78 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4058.23 mg;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2440.43 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.12 Por.; : 14.37 %; : 61.03 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4058.23 mg;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2394.31 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 380.72 g; W tym cukry: 108.10 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.99 g; WW: 35.32 Por.; : 17.28 %; : 63.60 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4037.14 mg;                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2080.56 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 52.11 g; Sól: 7.81 g; WW: 27.27 Por.; : 16.88 %; : 62.29 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 5.01 %; K: 4126.24 mg;                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2025-05-11 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                             | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g                                                                                                                                            | Kasza kukurydziana na mleku 300 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>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                            | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</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>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                            | 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g                                                                                        |
|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |         | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Położnicza podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Położnicza łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela | II ŚN   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Obiad   | Pomidorowa z zacierką () 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 () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                              | Pomidorowa z zacierką () 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>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 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 zacierką () 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 ziołowy 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                                                                                                       | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy 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 zacierką () 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>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 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      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</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>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 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>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 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>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<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, 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 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>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      | PN      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |  | SIE- Podstawowa/Ogólna                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Podstawowa wzbogacona                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela |  | Wartość energetyczna: 2326.06 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 116.85 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 6.87 g; WW: 32.90 Por; : 17.37 %; : 61.97 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4600.02 mg; | Wartość energetyczna: 2666.06 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 408.40 g; W tym cukry: 141.85 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 7.10 g; WW: 37.71 Por; : 16.79 %; : 61.28 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4883.96 mg; |                            |                              | Wartość energetyczna: 2751.75 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 440.28 g; W tym cukry: 143.04 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.58 g; WW: 41.17 Por; : 15.05 %; : 64.00 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4686.20 mg; |
|                      |  | Wartość energetyczna: 2068.59 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 46.20 g; Sól: 8.19 g; WW: 24.66 Por; : 20.44 %; : 56.39 %; Ener. z T: 26.60 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4509.73 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa<br>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>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Sałatka wiosenna 100 g | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>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>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | 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>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                         | II ŚN     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                       | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                      | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                             | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 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                        |                                                                                                           | Barszcz czerwony 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>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałata 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>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                      |                                                                                                           | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek                    | 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<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 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 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<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>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>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<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                            | PN      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                |
|                                            |         | Wartość energetyczna: 2306.34 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 41.31 g; Błonnik pok.: 51.89 g; Sól: 12.90 g; WW: 26.53 Por; : 15.63 %; : 54.96 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 3613.45 mg;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2426.98 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 351.90 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 11.29 g; WW: 31.79 Por; : 18.37 %; : 58.00 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3518.27 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: 2592.50 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 450.94 g; W tym cukry: 183.27 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.75 g; WW: 42.81 Por; : 15.80 %; : 69.58 %; Ener. z T: 16.45 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3624.46 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | 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>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</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>Ser mozzarella kulki 35 g ( <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>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                         |                                                                                                           | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                    | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 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                        |                                                                                                           | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                 | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                    | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Rzepa biała 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) |
|                   | PN      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                  | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>_może zawierać: MLE.</b> )<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |         | Wartość energetyczna: 1834.72 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 46.18 g; Sól: 8.29 g; WW: 24.32 Por; : 20.57 %; : 62.63 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 5.03 %; K: 4013.89 mg;                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2159.90 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 10.68 g; WW: 28.80 Por; : 20.67 %; : 58.69 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4030.23 mg;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5320.25 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg; | Wartość energetyczna: 2322.10 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 105.42 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 9.28 g; WW: 33.44 Por; : 19.68 %; : 62.92 %; Ener. z T: 18.30 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4458.11 mg;                                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>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>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</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>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 | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>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>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</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>Brokuł gotowany* 100 g |
|                  | II ŚN     | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                      |                                                                                                           | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml          | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 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                        |                                                                                                           | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<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>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata 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 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                         |                                                                                                           | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa    | 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>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Ogórek kiszony 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 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 75 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 | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Dynia z wody 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                     | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Podpiłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                           | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2216.99 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 13.06 g; WW: 28.36 Por; : 17.18 %; : 59.10 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 3689.38 mg;                                                                                | Wartość energetyczna: 2263.98 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 11.12 g; WW: 30.93 Por; : 18.95 %; : 59.81 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3437.91 mg;                                                         | Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg; | Wartość energetyczna: 2479.45 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 380.89 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 9.30 g; WW: 35.60 Por; : 17.24 %; : 61.45 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3888.57 mg;                                                                                                                  |
| 2025-05-08 czwartek | 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Paszтет z fasoli () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 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 25 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek | II ŚN   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                           |                                     | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Obiad   | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml    |                                     | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )<br>Sos bazylkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
|                     | PD      | 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>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 10 g                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Płatki owsiane 20 g ( <b><u>GLU OW.</u></b> )                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                             | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Biszkopty b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                  | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<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.</u></b> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                             |
|                     | PN      | Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 10 g         | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                  |                                     | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek |           | Wartość energetyczna: 2317.63 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 50.79 g; Sól: 6.01 g; WW: 31.40 Por; : 16.49 %; : 62.62 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 4036.55 mg;                                                                                            | Wartość energetyczna: 2271.29 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 345.79 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.81 Por; : 19.49 %; : 60.90 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3476.92 mg;                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5320.25 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg; | Wartość energetyczna: 2443.16 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.11 g; WW: 35.95 Por; : 18.98 %; : 63.57 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4813.68 mg;                                                                                                                                  |
| 2025-05-09 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>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Hummus 25 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Kielki brokuła 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                         | 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>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</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                                                                                                                                                                                 | Kasza kukurydziana na mleku 300 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, 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>Miód (25g) 1 szt<br>Cukinia pieczona z olejem* 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                     | II ŚN     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Obiad     | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-09 piątek | PD      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<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 ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                          | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) |
|                   | PN      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<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 ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                    | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |         | Wartość energetyczna: 2110.43 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 10.45 g; WW: 25.81 Por; : 17.41 %; : 57.39 %; Ener. z T: 29.32 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4087.36 mg;                                                                                 | Wartość energetyczna: 2292.92 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 49.40 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 11.32 g; WW: 31.04 Por; : 18.91 %; : 59.63 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3907.54 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: 2781.94 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 441.03 g; W tym cukry: 122.16 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.26 g; WW: 41.36 Por; : 16.20 %; : 63.41 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4235.74 mg;                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>SOJ.</b> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata lodowa 20 g     | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Kalafior gotowany* 100 g |
|                   | II ŚN     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                      |                                                                                                           | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g                                                                                                                                                                                                                                                        | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                       |                                                                                                           | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | PD        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                        |                                                                                                           | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota    | 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 kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</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 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 twarogu z natką pietruszki 80 g ( <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>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                      | 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>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Sałata 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>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      |                                            | Wartość energetyczna: 1848.90 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 53.94 g; Sól: 9.44 g; WW: 25.55 Por; : 15.48 %; : 66.75 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 5.84 %; K: 3602.10 mg;                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2177.88 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 8.39 g; WW: 30.87 Por; : 17.07 %; : 62.60 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3503.93 mg;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2394.87 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 7.30 g; WW: 35.29 Por; : 17.85 %; : 63.84 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4028.01 mg;                                                                                                                                                                                                                               |
| 2025-05-11 niedziela | Śniadanie                                  | 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>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 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>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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

2025-05-11 niedziela

|         | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Cukrzyca lekko strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x                                                           | SIE- Płynna wzbogacona b/ml         | SIE- Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II ŚN   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                  |                                     | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad   | Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                       | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                         | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   |                                     | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                |
| PD      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                      | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                   | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |                                     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Dyńa z wody 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| PN      | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                           | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                           |                                     | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 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                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela |  | Wartość energetyczna: 1942.84 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 283.67 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 46.20 g; Sól: 9.03 g; WW: 23.81 Por; : 20.03 %; : 58.40 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 4334.41 mg; | Wartość energetyczna: 2186.83 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 9.56 g; WW: 27.86 Por; : 19.36 %; : 57.38 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4079.34 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: 2668.03 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 429.93 g; W tym cukry: 155.21 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.21 g; WW: 39.61 Por; : 15.49 %; : 64.46 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 5090.50 mg; |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                         |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Banan 150 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Banan 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 150 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) |
|                         | II ŚN     | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                                               |
|                         | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                         |         | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<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>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<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>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</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>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                         | PN      | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         |         | Wartość energetyczna: 2584.70 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 448.70 g; W tym cukry: 134.24 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 8.93 g; WW: 41.47 Por; : 12.98 %; : 69.44 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3846.58 mg;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2394.38 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 412.21 g; W tym cukry: 156.73 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 6.63 g; WW: 39.50 Por; : 15.25 %; : 68.86 %; Ener. z T: 17.35 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3074.08 mg;                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2537.16 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 421.99 g; W tym cukry: 116.32 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.26 g; WW: 39.29 Por; : 12.89 %; : 66.53 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3554.01 mg;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2255.75 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 28.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 416.04 g; W tym cukry: 155.34 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.84 g; WW: 40.06 Por; : 16.27 %; : 73.77 %; Ener. z T: 11.52 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3224.13 mg;                                                           | Wartość energetyczna: 2530.93 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 100.56 g; Błonnik pok.: 46.87 g; Sól: 10.80 g; WW: 32.91 Por; : 19.17 %; : 59.18 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 4675.70 mg;                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 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>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Kalań gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | 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>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )<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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Twarożek 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )<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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Melon 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                          | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                       | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                        | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                           | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                                                                                                              |
|                   | PD        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |         | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 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>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) |
|                   | PN      | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |         | Wartość energetyczna: 2068.19 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 37.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 8.07 g; WW: 30.79 Por; : 19.08 %; : 65.67 %; Ener. z T: 16.18 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3899.02 mg;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2184.59 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 334.20 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.07 g; WW: 30.88 Por; : 20.24 %; : 61.19 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4265.17 mg;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1817.14 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 31.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.49 g; WW: 27.47 Por; : 20.83 %; : 65.89 %; Ener. z T: 15.43 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3640.86 mg;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2060.00 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 33.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; W tym cukry: 96.57 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.35 g; WW: 31.33 Por; : 22.07 %; : 65.38 %; Ener. z T: 14.62 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4347.09 mg;                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2165.59 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 311.93 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 9.43 g; WW: 27.42 Por; : 20.54 %; : 57.62 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 5055.88 mg;                                                                                                                                              |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                  |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Brokuł gotowany* 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 150 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<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 ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g |
|                  | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Obiad     | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                      | Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                  | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                    | Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                             | Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g                                                                                                                                 |
|                  | PD        | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa    | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Dyńa z wody 100 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata 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 ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata 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 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                 |
|                     | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2257.11 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 384.69 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 9.76 g; WW: 36.05 Por.; : 13.90 %; : 68.17 %; Ener. z T: 19.50 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3095.18 mg;                                                                               | Wartość energetyczna: 2430.62 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 379.82 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.85 g; WW: 35.29 Por.; : 17.12 %; : 62.51 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3600.31 mg;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2063.27 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 9.97 g; WW: 31.67 Por.; : 16.45 %; : 66.28 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3077.62 mg;                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2374.82 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 372.42 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 6.15 g; WW: 35.04 Por.; : 18.04 %; : 62.73 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3705.28 mg;                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2444.75 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 10.72 g; WW: 30.97 Por.; : 18.43 %; : 57.08 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4349.19 mg;                                                                                                                             |
| 2025-05-08 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Buraczki gotowane () 100 g        | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Rukola 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Banan 150 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rukola 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Banan 150 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Paszтет z fasoli () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |         | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek | II ŚN   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | Obiad   | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml               | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml        | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta () 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 | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z top wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
|                     | PD      | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</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>Leczo z drobiem-dieta * 300 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                         | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 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>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                               |
|                     | PN      | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek |           | Wartość energetyczna: 2160.54 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 38.75 g; Kw. tł. nasy.: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 6.84 g; WW: 33.94 Por; : 17.43 %; : 68.10 %; Ener. z T: 16.14 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4047.23 mg;                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2336.33 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 375.88 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.16 g; WW: 35.14 Por; : 17.85 %; : 64.35 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3684.00 mg;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2119.98 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 40.75 g; Kw. tł. nasy.: 7.87 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.10 g; WW: 32.95 Por; : 17.16 %; : 66.87 %; Ener. z T: 17.30 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3215.95 mg;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2425.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 393.98 g; W tym cukry: 117.56 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 5.30 g; WW: 35.92 Por; : 17.34 %; : 64.99 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4667.69 mg;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2680.87 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 416.21 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 51.67 g; Sól: 6.03 g; WW: 36.65 Por; : 16.89 %; : 62.10 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 5194.22 mg;                                                                                   |
|                     | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<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>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Zacierka 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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<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>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kiełki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                     | II ŚN     | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2025-05-09 piątek   | Obiad     | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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                                                                                                                  | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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                                                                                                                                                           | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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                                                                                                                                                 | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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                                                                                                                      | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

2025-05-09 piątek

|         | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PD      | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dżem 25 g 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>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 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<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 ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <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 b/skórki 80 g<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>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| PN      | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                       | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         | Wartość energetyczna: 2353.20 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 7.07 g; WW: 36.43 Por; : 13.24 %; : 66.60 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3648.66 mg;                                                      | Wartość energetyczna: 2509.93 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 401.62 g; W tym cukry: 98.26 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 6.80 g; WW: 37.90 Por; : 17.18 %; : 64.01 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4028.17 mg;                                                                | Wartość energetyczna: 2142.93 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.71 g; WW: 32.97 Por; : 15.82 %; : 66.19 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3469.64 mg;                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2401.31 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 399.91 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.47 g; WW: 37.94 Por; : 17.07 %; : 66.62 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4051.84 mg;                                    | Wartość energetyczna: 2578.62 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 10.89 g; WW: 29.91 Por; : 19.27 %; : 51.72 %; Ener. z T: 31.42 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4406.59 mg;               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE

|                   |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<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 ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Kalafior gotowany* 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<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 ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Rzodkiewka 80 g |
|                   | II ŚN     | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g                                                                                                                                                                                  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane () 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 ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |           | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota    | 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>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Brokuł gotowany* 100 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>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <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>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                      | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2025-05-11 niedziela | Śniadanie | Wartość energetyczna: 2091.84 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 388.93 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.07 g; WW: 36.01<br>Por; : 13.91 %; : 74.37 %; Ener. z T: 16.58 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3269.63 mg;                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2240.27 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 105.81 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.78 g; WW: 32.90<br>Por; : 17.20 %; : 63.64 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3914.83 mg;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1951.90 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.31 g; WW: 31.60<br>Por; : 14.57 %; : 70.28 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3143.36 mg;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2184.17 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 106.75 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.11 g; WW: 33.19<br>Por; : 18.13 %; : 65.46 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4005.00 mg;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2145.03 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sól: 6.88 g; WW: 29.07<br>Por; : 16.78 %; : 62.76 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 4298.16 mg;                                                                                                                                                                                |
|                      |           | Kasza kukurydziana na wodzie 300 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, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml    | Kasza kukurydziana na mleku 300 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, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                             | Kasza kukurydziana na wodzie 300 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, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                     | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                             | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |         | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela | II ŚN   | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Obiad   | Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                  | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                    | Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                               | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                      | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml                          |
|                      | PD      | Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Dyń z wody 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>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<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>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Sałata 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 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      | PN      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela |  | SIE- Papkowata b/ml                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      |  | Wartość energetyczna: 2635.75 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 453.17 g; W tym cukry: 154.58 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 8.82 g; WW: 41.86 Por; : 13.27 %; : 68.77 %; Ener. z T: 20.10 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4610.22 mg; | Wartość energetyczna: 2420.80 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 375.15 g; W tym cukry: 120.87 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.12 g; WW: 34.70 Por; : 17.23 %; : 61.99 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4700.13 mg; | Wartość energetyczna: 2228.65 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 362.33 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.85 g; WW: 33.45 Por; : 16.47 %; : 65.03 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4398.55 mg; | Wartość energetyczna: 2311.17 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 124.59 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.22 Por; : 18.45 %; : 65.44 %; Ener. z T: 18.43 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4884.43 mg; | Wartość energetyczna: 2421.04 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 371.20 g; W tym cukry: 124.87 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 6.74 g; WW: 33.51 Por; : 17.82 %; : 61.33 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 5173.46 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE*

|                         |                                                       | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Kleikowa                                                                                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | 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>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | 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>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałatka wiosenna - diety 100 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>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Banan 150 g | Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Banan 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) |
|                         | II ŚN                                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|                         | Obiad                                                 | Barszcz czerwony 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                                                                                                                                                                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi 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>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                                                                                | Kleik ryżowy na wodzie 500 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                         |
| PD                      | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                         |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                         |         | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<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>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</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>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Miód (25g) 2 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                               |
|                         | PN      | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                          | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                          | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         |         | Wartość energetyczna: 2685.78 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 456.07 g; W tym cukry: 188.03 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 7.09 g; WW: 43.87 Por; : 15.53 %; : 67.92 %; Ener. z T: 17.83 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 3658.01 mg;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2689.33 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 454.31 g; W tym cukry: 133.32 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 8.96 g; WW: 42.52 Por; : 12.72 %; : 67.57 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3564.49 mg;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2172.86 kcal; Białko ogółem: 40.74 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 397.91 g; W tym cukry: 135.96 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 4.20 g; WW: 37.81 Por; : 7.50 %; : 73.25 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2569.02 mg;                             | Wartość energetyczna: 2113.53 kcal; Białko ogółem: 32.18 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; W tym cukry: 135.96 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 2.46 g; WW: 37.56 Por; : 6.09 %; : 74.82 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2569.02 mg;                             | Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 235.69 mg; |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Kleikowa                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | 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>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                               | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                 | Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 100 g<br>Filet z kurczaka gotowany 30 g<br>Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 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        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g<br>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 20 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |         | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | 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>Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b><u>MLE.</u></b> ) | 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b><u>GLU PSZ. 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>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ.</u></b> )<br>Miód (25g) 1 szt<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 bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ.</u></b> )<br>Miód (25g) 1 szt<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>Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u></b> )                                                                                                                                                      |
|                   | PN      | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE.</u></b> )<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE.</u></b> )<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |         | Wartość energetyczna: 2417.59 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 100.53 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.46 g; WW: 33.53 Por; : 19.73 %; : 59.73 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4565.17 mg;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2047.22 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 36.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.48 g; WW: 31.16 Por; : 20.03 %; : 65.91 %; Ener. z T: 16.08 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3715.12 mg;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1786.26 kcal; Białko ogółem: 49.57 g; Tłuszcz: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 3.75 g; WW: 28.86 Por; : 11.10 %; : 70.45 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3260.68 mg;                                                                             | Wartość energetyczna: 1515.11 kcal; Białko ogółem: 32.98 g; Tłuszcz: 35.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 270.65 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 2.62 g; WW: 24.80 Por; : 8.71 %; : 71.45 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 2503.34 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 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                  |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Kleikowa                                                                                                                  |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa 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>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa 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 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                     | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                              | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) |
|                  | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                |
|                  | Obiad     | Ziemniaczana () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                 | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                     | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 500 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) |
|                  | PD        | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa    | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata 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 ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 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>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<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 bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2605.42 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 407.73 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.09 Por.; : 17.00 %; : 62.60 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3884.11 mg;                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2215.41 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 379.90 g; W tym cukry: 102.07 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 10.03 g; WW: 35.48 Por.; : 15.33 %; : 68.59 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3079.48 mg;                                                                                               | Wartość energetyczna: 1930.96 kcal; Białko ogółem: 48.48 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 343.92 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 2.62 g; WW: 31.58 Por.; : 10.04 %; : 71.24 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 2780.74 mg;                  | Wartość energetyczna: 1924.38 kcal; Białko ogółem: 33.04 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 354.16 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 1.97 g; WW: 32.76 Por.; : 6.87 %; : 73.62 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2677.69 mg;                                                           | Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por.; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 235.69 mg; |
| 2025-05-08 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g          | Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g                   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g                                                                         | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                |
|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE*

|                     |         | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Kleikowa                                                                                                           |
|---------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek | II ŚN   | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                         |
|                     | Obiad   | Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml             | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml      | Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biskopki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                         |
|                     | Kolacja | 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>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 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>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<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      | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek |           | Wartość energetyczna: 2501.53 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 109.89 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 5.42 g; WW: 37.44 Por; : 18.03 %; : 63.89 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3984.00 mg;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2322.42 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 383.29 g; W tym cukry: 88.75 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.40 g; WW: 35.67 Por; : 16.58 %; : 66.02 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3234.04 mg;                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1744.11 kcal; Białko ogółem: 49.80 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 2.36 g; WW: 25.71 Por; : 11.42 %; : 63.95 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2070.66 mg;                                    | Wartość energetyczna: 1692.18 kcal; Białko ogółem: 36.22 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 1.99 g; WW: 27.36 Por; : 8.56 %; : 69.49 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 1884.05 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 | Zacierka 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>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<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>Miód (25g) 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )  | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2025-05-09 piątek   |           | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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                                                                                                        | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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                                                                                              | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 | Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> )                                                                                                                                                              |
|                     | Obiad     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |         | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-09 piątek | PD      | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<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 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 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<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 ( <u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                       |
|                   | PN      | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |         | Wartość energetyczna: 2668.86 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 429.46 g; W tym cukry: 119.31 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.21 g; WW: 40.66 Por.; : 17.56 %; : 64.37 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4030.04 mg;                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2241.86 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 379.34 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.77 g; WW: 35.45 Por.; : 15.13 %; : 67.68 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3471.24 mg;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1879.61 kcal; Białko ogółem: 47.35 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 2.24 g; WW: 29.27 Por.; : 10.08 %; : 67.83 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3193.45 mg; | Wartość energetyczna: 1854.25 kcal; Białko ogółem: 34.55 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 1.99 g; WW: 30.74 Por.; : 7.45 %; : 71.90 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3041.94 mg; | Wartość energetyczna: 853.30 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 176.40 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 17.44 Por.; : 9.31 %; : 82.69 %; Ener. z T: 7.87 %; Ener. z Bł.: 0.64 %; K: 158.90 mg; |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Kleikowa                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<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 lodowa 20 g | Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b><u>GLU OW.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>Sałata lodowa 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | 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     | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g                                                                                                                                          | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g                                                                                                                                      | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g                                                                                                                                      | 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        | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |           | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota    | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<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 bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                             |
|                      | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2589.67 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 414.99 g; W tym cukry: 130.81 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.21 g; WW: 38.77 Por; : 16.90 %; : 64.10 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4198.77 mg;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 379.21 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.05 g; WW: 35.20 Por; : 14.55 %; : 70.53 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3144.96 mg;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1787.78 kcal; Białko ogółem: 41.05 g; Tłuszcz: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 315.30 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 3.37 g; WW: 28.76 Por; : 9.19 %; : 70.54 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 2670.40 mg;                                                                                 | Wartość energetyczna: 1736.25 kcal; Białko ogółem: 32.05 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 2.40 g; WW: 28.71 Por; : 7.38 %; : 72.49 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 2636.83 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; |
| 2025-05-11 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                              | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                               | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 150 g                                                                               | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |         | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Kleikowa                                                                                                                  |
|----------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela | II ŚN   | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                |
|                      | Obiad   | Pomidorowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                       | Pomidorowa z zacierką (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                           | Pomidorowa z zacierką (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Schab duszony 50 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml  | Ryżowa (bez mleka) 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Schab duszony 30 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<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 ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) |
|                      | PD      | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <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>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g ( <b><u>SOJ, SEL.</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>Ser mozzarella 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Sałata 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 ( <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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Sałata zielona 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>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<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 bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 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 ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) |
|                      | PN      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biskopity b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biskopity b/ml 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |  | SIE- Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Kleikowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela |  | Wartość energetyczna: 2622.20 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 409.71 g; W tym cukry: 145.87 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.35 g; WW: 38.17 Por; : 16.92 %; : 62.50 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4984.06 mg; | Wartość energetyczna: 2415.63 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 392.30 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 9.11 g; WW: 36.26 Por; : 16.15 %; : 64.96 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4434.73 mg; | Wartość energetyczna: 1982.57 kcal; Białko ogółem: 53.88 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 4.91 g; WW: 30.07 Por; : 10.87 %; : 66.73 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3921.25 mg; | Wartość energetyczna: 1816.34 kcal; Białko ogółem: 33.78 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; W tym cukry: 103.84 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 3.21 g; WW: 29.49 Por; : 7.44 %; : 71.41 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3615.58 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 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                         |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                      | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Połędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Połędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Połędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Połędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Banan 150 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) |
|                         | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 400 g | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | Obiad     | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                    | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Naleśniki z serem 200 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                     | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Naleśniki z serem 300 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                             | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | PD        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 400 g | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                         |         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u></b> )                                                                                                                                                          | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<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 ( <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>Ser żółty 25 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<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>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>Ser żółty 25 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<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>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Ser żółty 25 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                         | PN      | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podpiomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         |         | Wartość energetyczna: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.44 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.89 g; WW: 40.64 Por; : 9.42 %; : 83.52 %; Ener. z T: 7.34 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1184.61 mg; | Wartość energetyczna: 2279.15 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; W tym cukry: 163.20 g; Błonnik pok.: 16.00 g; Sól: 6.82 g; WW: 33.57 Por; : 17.34 %; : 61.47 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 1.40 %; K: 2918.48 mg;                                                                              | Wartość energetyczna: 2899.50 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 456.42 g; W tym cukry: 176.52 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 9.36 g; WW: 43.79 Por; : 17.16 %; : 62.97 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 3241.01 mg;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2528.92 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 168.03 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 9.08 g; WW: 39.97 Por; : 15.58 %; : 68.72 %; Ener. z T: 17.84 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3564.31 mg;                                                                                        | Wartość energetyczna: 2194.81 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 148.83 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 6.54 g; WW: 33.81 Por; : 13.49 %; : 66.44 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2744.77 mg;                                                                                      |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                      | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki kukurydżiane na mleku 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki kukurydżiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki kukurydżiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Melon 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Melon 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                    | Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                                         | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml                                                                                                                            | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g                                                                                                                         | Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Fasolka szparagowa 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 ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) | 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>Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b><u>MLE,</u></b> ) |
|                   | PN      | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE,</u></b> )<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |         | 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: 1874.13 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 265.37 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 6.96 g; WW: 24.76 Por; : 19.20 %; : 56.64 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3450.56 mg;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2435.64 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 366.38 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 9.67 g; WW: 34.01 Por; : 19.37 %; : 60.17 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4697.68 mg;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2278.93 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 9.36 g; WW: 30.12 Por; : 19.54 %; : 59.50 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 5061.42 mg;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2075.89 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 6.21 g; WW: 27.46 Por; : 18.09 %; : 58.50 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4403.23 mg;                                                                                                                                  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                  |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                      | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b></u> ) | Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<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>Serek a'la homogenizowany 40 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 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>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>Serek a'la homogenizowany 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 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Serek a'la homogenizowany 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 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u><b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u><b>SOJ,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml |
|                  | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 30 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b></u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 400 g | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | Obiad     | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                    | Ziemniaczana () 250 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Kasza jaglana na sypko 90 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Sos jarzynowy () 40 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                               | Ziemniaczana () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                    | Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml<br>Mieszanka studencka 20 g ( <u><b>OZI, ORZ,</b></u> )                                                                                               | Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 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 30 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b></u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 400 g | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa    | Kolacja   | Kleik ryżowy na wodzie 400 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 65 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <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>Dżem 25 g 1 szt<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>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,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<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>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>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b><u>RYB, SOJ,</u></b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<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>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b><u>RYB, SOJ,</u></b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                     | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                            | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     |           | Wartość energetyczna: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.44 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.89 g; WW: 40.64 Por.; : 9.42 %; : 83.52 %; Ener. z T: 7.34 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1184.61 mg; | Wartość energetyczna: 1906.91 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.50 g; WW: 27.71 Por.; : 15.96 %; : 61.88 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2878.91 mg;                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2619.00 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 409.33 g; W tym cukry: 103.17 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.46 g; WW: 38.24 Por.; : 17.13 %; : 62.52 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3740.60 mg;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2530.47 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 8.79 g; WW: 31.88 Por.; : 17.33 %; : 56.76 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4070.76 mg;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2302.87 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 8.49 g; WW: 29.01 Por.; : 16.12 %; : 55.47 %; Ener. z T: 29.50 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3627.74 mg;                                                                                                       |
| 2025-05-08 czwartek | Śniadanie | 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> )                                                                                                                                                           | Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Paszтет z fasoli () 40 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Paszтет z fasoli () 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</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>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Paszтет z fasoli () 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Banan 150 g       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

2025-05-08 czwartek

|         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II ŚN   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |
| Obiad   | Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml           | Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Makaron bezglutenowy 180 g<br>Klopsik drobiowy (bez glutenu) mm 100 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> )                                                                                                                 | Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</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> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta * 200 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                               | 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>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
| PN      | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                           | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek |           | 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: 1884.13 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz: 42.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 112.54 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 3.94 g; WW: 28.43 Por; : 15.37 %; : 65.70 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3311.59 mg;                                                                       | Wartość energetyczna: 2745.61 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 439.38 g; W tym cukry: 126.49 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 6.02 g; WW: 40.07 Por; : 15.93 %; : 64.01 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4806.26 mg;                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2656.69 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 416.05 g; W tym cukry: 108.56 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 5.89 g; WW: 37.22 Por; : 16.36 %; : 62.64 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5057.59 mg;                                                                                | Wartość energetyczna: 2207.16 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 2.59 g; WW: 31.87 Por; : 17.20 %; : 62.96 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3790.96 mg;                                                                         |
| 2025-05-09 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>Powidła śliwkowe 25 g<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 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>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>Powidła śliwkowe 25 g<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 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>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | 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>Powidła śliwkowe 25 g<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kiwi 1 szt 1 szt          |
|                     | 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                                                                                                                                                              | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Obiad     | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                 | Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                               | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej 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                                                                                                               | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej 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     | Krupnik ryżowy z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej 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 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-09 piątek | PD      | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                                                                                                                                                       | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g<br>Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Ogórek świeży 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 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Ogórek świeży 80 g<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 ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Ogórek świeży 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PN      | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                        | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wafle ryżowe 30 g<br>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |         | Wartość energetyczna: 1033.62 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 217.69 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 21.35 Por; : 9.10 %; : 84.24 %; Ener. z T: 6.93 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 286.94 mg; | Wartość energetyczna: 2109.12 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sól: 4.69 g; WW: 28.67 Por; : 17.28 %; : 57.24 %; Ener. z T: 26.71 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2933.81 mg;                                               | Wartość energetyczna: 2925.54 kcal; Białko ogółem: 129.35 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 410.84 g; W tym cukry: 117.94 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.19 g; WW: 38.68 Por; : 17.69 %; : 56.17 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4182.10 mg;                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2821.96 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 404.86 g; W tym cukry: 121.41 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 7.89 g; WW: 36.63 Por; : 17.27 %; : 57.39 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4754.47 mg;                                                        | Wartość energetyczna: 2522.34 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.44 g; WW: 31.54 Por; : 17.70 %; : 54.45 %; Ener. z T: 28.98 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4315.83 mg;                                                       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                      | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota | Śniadanie | 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> ) | Płatki kukurydżiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 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>Ketchup 10 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki kukurydżiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa 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>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u></b> )<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ketchup 10 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<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>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u></b> )<br>Ketchup 10 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki kukurydżiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u></b> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko 150 g |
|                   | II ŚN     | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                    | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Ryż na sypko 90 g<br>Buraczki gotowane () 50 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                              | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                 | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL,</u></b> )<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane () 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 ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |           | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota    | Kolacja   | 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> )                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<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,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 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<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) |
|                      | PN        | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                         | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg; | Wartość energetyczna: 1958.18 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 280.10 g; W tym cukry: 99.17 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 5.88 g; WW: 26.11 Por; : 14.52 %; : 57.22 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3048.49 mg;                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2486.35 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 385.10 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.95 g; WW: 35.77 Por; : 14.24 %; : 61.95 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3664.63 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2373.53 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 7.34 g; WW: 31.12 Por; : 14.81 %; : 60.21 %; Ener. z T: 27.71 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4337.03 mg;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2147.88 kcal; Białko ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 4.76 g; WW: 30.51 Por; : 12.92 %; : 63.76 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3680.26 mg;                                                                                                                                                                                      |
| 2025-05-11 niedziela | Śniadanie | 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> )                                                                                                                                                        | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                     | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</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>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                     | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</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>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                     | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 150 g                                                                                                    |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

2025-05-11 niedziela

|         | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II ŚN   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Obiad   | Ryżowa (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                  | Pomidorowa z zacierką ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 90 g<br>Schab duszony 50 g<br>Sos własny ( ) 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 50 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                   | Pomidorowa z zacierką ( ) 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>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 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 (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny (bez glutenu) 80 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 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 | Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                            | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ,</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>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 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>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna ekspresowa 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>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 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 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| PN      | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                                           | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE*

|                      |  | SIE- Kleikowa rozszerzona                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Bogatoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | SIE- Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela |  | Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg; | Wartość energetyczna: 2000.75 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; W tym cukry: 123.38 g; Błonnik pok.: 16.31 g; Sól: 4.50 g; WW: 29.47 Por; : 16.36 %; : 61.93 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3287.42 mg; | Wartość energetyczna: 2681.56 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 424.16 g; W tym cukry: 141.45 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 6.99 g; WW: 39.94 Por; : 16.80 %; : 63.27 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4716.96 mg; | Wartość energetyczna: 2639.06 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 403.30 g; W tym cukry: 143.45 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 6.67 g; WW: 36.71 Por; : 17.00 %; : 61.13 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 5178.83 mg; | Wartość energetyczna: 2333.86 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; W tym cukry: 114.79 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 4.10 g; WW: 32.53 Por; : 15.07 %; : 60.72 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4311.71 mg; |
|                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                         |           | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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>Hummus 80 g ( <b><u>SEZ,</u></b> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Sałatka wiosenna 100 g<br>Banan 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Połędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Połędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <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>Połędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Połędwica Sopocka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt typu islandzkiego naturalny<br>Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                       | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                         |         | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-05 poniedziałek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> )<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 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</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>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</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>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                         | PN      | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         |         | Wartość energetyczna: 2541.22 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 397.79 g; W tym cukry: 153.78 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.71 g; WW: 36.93<br>Por; : 14.88 %; : 62.61 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3095.71 mg;                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2615.95 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 411.48 g; W tym cukry: 123.33 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.84 g; WW: 39.07<br>Por; : 18.59 %; : 62.92 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3787.12 mg;                        | Wartość energetyczna: 2165.11 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 171.87 g; Błonnik pok.: 14.35 g; Sól: 5.02 g; WW: 34.94<br>Por; : 15.23 %; : 66.89 %; Ener. z T: 19.06 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3016.77 mg;                                                               | Wartość energetyczna: 2595.78 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 446.77 g; W tym cukry: 181.73 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 6.85 g; WW: 42.97<br>Por; : 15.10 %; : 68.85 %; Ener. z T: 17.40 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3358.01 mg;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2192.60 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 37.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 380.93 g; W tym cukry: 126.40 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.69 g; WW: 36.49<br>Por; : 16.96 %; : 69.49 %; Ener. z T: 15.50 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 3215.13 mg;                                                                         |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml<br>( <u><b>MLE, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pasztet sojowy z pomidorami 80 g<br>( <u><b>SOJ, GOR.</b></u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor koktajlowy 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Melon 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml<br>( <u><b>MLE, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g<br>( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Twarożek 80 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml<br>( <u><b>MLE, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                    | Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Buraczki gotowane () 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                   | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                       | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| PD                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |         | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-06 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Ser żółty 25 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b><u>MLE.</u></b> ) | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> )<br>Miód (25g) 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 ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) | 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>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) | 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>Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b><u>MLE.</u></b> ) |
|                   | PN      | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE.</u></b> )<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE.</u></b> )<br>Wafle ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |         | Wartość energetyczna: 2322.33 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 7.80 g; WW: 29.48 Por.; : 15.67 %; : 58.16 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4219.15 mg;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2236.45 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.04 g; WW: 32.73 Por.; : 19.08 %; : 63.06 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3759.50 mg;                                           | Wartość energetyczna: 1869.32 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 265.37 g; W tym cukry: 105.19 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 6.84 g; WW: 24.86 Por.; : 18.94 %; : 56.78 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2983.32 mg;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2410.30 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 367.47 g; W tym cukry: 114.30 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 9.26 g; WW: 34.22 Por.; : 19.45 %; : 60.98 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4347.43 mg;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2161.17 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 339.81 g; W tym cukry: 101.85 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.50 g; WW: 31.31 Por.; : 20.16 %; : 62.89 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4413.75 mg;                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                  |           | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g<br>( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Pomidor 80 g<br>Kielki rzodkiewki 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g<br>( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g<br>( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt<br>drobiowy, grubo rozdrobniony,<br>parzony w osłonce niejadalnej. 25 g<br>( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> ) | Płatki owsiane na mleku 250 ml<br>( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Serek a'la homogenizowany 40 g<br>( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt<br>drobiowy, grubo rozdrobniony,<br>parzony w osłonce niejadalnej. 25 g<br>( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g<br>( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt<br>drobiowy, grubo rozdrobniony,<br>parzony w osłonce niejadalnej. 25 g<br>( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g<br>( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt<br>drobiowy, grubo rozdrobniony,<br>parzony w osłonce niejadalnej. 25 g<br>( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 150 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml<br>( <u><b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b></u> )<br>Kotlety z soczewicy () 300 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem<br>b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej<br>porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                           | Ziemniaczana () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g<br>( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej<br>porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                            | Ziemniaczana () 250 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Kasza jaglana na sypko 90 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g<br>( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos jarzynowy () 40 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 50 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem<br>b/c () 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej<br>porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                     | Ziemniaczana () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g<br>( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem<br>b/c () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej<br>porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                             | Ziemniaczana () 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Kasza jaglana na sypko 180 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g<br>( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej<br>porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PD               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-07 środa    | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<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 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt          | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt               |
|                     | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     |           | Wartość energetyczna: 3146.54 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 124.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 425.82 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 48.00 g; Sól: 8.40 g; WW: 37.86 Por; : 12.88 %; : 54.13 %; Ener. z T: 35.51 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4671.62 mg;                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2528.19 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 394.07 g; W tym cukry: 97.71 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 6.18 g; WW: 37.55 Por; : 16.12 %; : 62.35 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3088.00 mg;    | Wartość energetyczna: 1893.33 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 293.40 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 4.12 g; WW: 27.57 Por; : 15.77 %; : 61.98 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3022.43 mg;                                                                    | Wartość energetyczna: 2605.42 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 407.73 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.09 Por; : 17.00 %; : 62.60 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3884.11 mg;                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2429.62 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 84.65 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.80 g; WW: 34.73 Por; : 17.18 %; : 61.09 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3595.78 mg;                                                                                                                                                           |
| 2025-05-08 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z fasoli () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Banan 150 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt | Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |         | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek | II ŚN   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Obiad   | Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka ( ) 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Makaron 180 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta ( ) 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta ( ) 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml             | Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Makaron z sosem bolognese, z top wp - dieta ( ) 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
|                     | PD      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Biskopki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Leczo wegetariańskie z soczewicą 300 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                              | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</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 niejadanej 75 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<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>Leczo z drobiem-dieta * 200 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 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 ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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>Leczo z drobiem-dieta * 300 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt            |
|                     | PN      | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                     |           | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-08 czwartek |           | Wartość energetyczna: 2497.89 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 401.74 g; W tym cukry: 113.22 g; Błonnik pok.: 49.96 g; Sól: 4.73 g; WW: 35.36 Por; : 13.84 %; : 64.33 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 4828.61 mg;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2473.19 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 383.78 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.60 g; WW: 35.84 Por; : 16.12 %; : 62.07 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3286.04 mg;                                                                          | Wartość energetyczna: 1820.65 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 38.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 111.48 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 3.29 g; WW: 27.59 Por; : 17.76 %; : 64.77 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3207.82 mg;                                                                  | Wartość energetyczna: 2519.53 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 408.63 g; W tym cukry: 120.34 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 5.42 g; WW: 38.29 Por; : 17.82 %; : 64.87 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3955.50 mg;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2443.54 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 392.81 g; W tym cukry: 116.46 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 5.95 g; WW: 35.63 Por; : 16.77 %; : 64.30 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4566.32 mg;                                                                                                                                                                                               |
|                     | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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>Powidła śliwkowe 25 g<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kielki brokuła 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Kiwi 1 szt 1 szt | 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> )<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>Sałata 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>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>Sałata 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>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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-05-09 piątek   | Obiad     | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej 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                                                                                                                                            | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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                                             | Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 40 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                                        | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |         | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-09 piątek | PD      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek świeży 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>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Dżem 25 g 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>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Dżem 25 g 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>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | PN      | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                    | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                           | Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                       | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |         | Wartość energetyczna: 2651.84 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.19 g; WW: 33.27<br>Por; : 18.13 %; : 54.78 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4247.32 mg;                                                                                           | Wartość energetyczna: 2407.93 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 405.21 g; W tym cukry: 118.87 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.97 g; WW: 38.37<br>Por; : 16.76 %; : 67.31 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3512.32 mg; | Wartość energetyczna: 2044.90 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; W tym cukry: 118.50 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sól: 4.27 g; WW: 31.28<br>Por; : 16.16 %; : 63.60 %; Ener. z T: 21.35 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 2722.70 mg; | Wartość energetyczna: 2662.06 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 439.64 g; W tym cukry: 128.55 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.85 g; WW: 41.71<br>Por; : 16.21 %; : 66.06 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4030.04 mg;                                                            | Wartość energetyczna: 2486.92 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 401.33 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 7.96 g; WW: 37.92<br>Por; : 17.85 %; : 64.55 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3942.34 mg;                                                                                                                   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                   |           | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g<br>( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Hummus 80 g ( <b><u>SEZ.</u></b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko 150 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b> ) | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<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 lodowa 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<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 lodowa 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<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>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kotlet z ciecior ki i pieczarek 300 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 90 g<br>Potrawka drobiowa () 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 50 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |           | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-10 sobota    | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) |
|                      | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2943.22 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 116.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 389.16 g; W tym cukry: 106.87 g; Błonnik pok.: 54.66 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.59 Por; : 12.27 %; : 52.89 %; Ener. z T: 35.50 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3954.78 mg;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2218.88 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.18 g; WW: 34.13 Por; : 15.45 %; : 66.29 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3059.69 mg;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1732.88 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 269.02 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 4.95 g; WW: 25.16 Por; : 16.42 %; : 62.10 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2871.49 mg;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2396.60 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 385.22 g; W tym cukry: 107.35 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.34 g; WW: 35.77 Por; : 16.96 %; : 64.30 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3852.66 mg;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2172.17 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 6.48 g; WW: 32.08 Por; : 17.51 %; : 63.26 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3585.30 mg;                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2025-05-11 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                      | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                           | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                            | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                            | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                              |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE**

|                      |         | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela | II ŚN   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Obiad   | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                   | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                           | Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 90 g<br>Schab duszony 50 g<br>Sos ziołowy 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                         | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                                                                         | Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Schab duszony 100 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                                                                                          |
|                      | PD      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                        | Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidorki koktajlowe 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>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z<br>dodat.wody w osł.niejad 25 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>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z<br>dodat.wody w osł.niejad 25 g<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>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z<br>dodat.wody w osł.niejad 25 g<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>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z<br>dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      | PN      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biskopity b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Biskopity b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Biskopity b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-05 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA SIEDLCE

|                      |  | SIE- Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                          | SIE- Pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                            | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                           | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż<br>łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                    | SIE- Z<br>ogr.subst.pobudz.wydz.soków<br>żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-11 niedziela |  | Wartość energetyczna: 2420.24 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 371.36 g; W tym cukry: 116.77 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 6.23 g; WW: 32.98 Por; : 13.85 %; : 61.38 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4033.62 mg; | Wartość energetyczna: 2438.28 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 383.62 g; W tym cukry: 124.03 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.60 g; WW: 36.02 Por; : 17.74 %; : 62.93 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4450.74 mg; | Wartość energetyczna: 2026.27 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 125.80 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 4.74 g; WW: 29.74 Por; : 16.23 %; : 62.05 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3437.17 mg; | Wartość energetyczna: 2732.06 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 433.12 g; W tym cukry: 146.21 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.45 g; WW: 40.48 Por; : 16.61 %; : 63.41 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 5008.40 mg; | Wartość energetyczna: 2385.97 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 124.65 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.21 Por; : 17.88 %; : 63.40 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4886.93 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,