

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

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Mandarynka 2 szt                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                      Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>
	II ŚN		Mandarynka 2 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Jabłko 150 g	
	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g                      Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)                      Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g                      Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Ryż na sypko (brązowy) 180 g                      Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)                      Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                      Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g                      Sałata zielona 10 g</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g                      Ogórek kiszony 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor 80 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g                      Ogórek kiszony 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>		

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

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-15 poniedziałek	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )				Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u></b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2211.26 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 140.88 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 9.19 g; WW: 34.73 Por; : 16.08 %; : 68.45 %; Ener. z T: 17.62 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2819.27 mg;	Wartość energetyczna: 2412.66 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 412.94 g; W tym cukry: 165.88 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 9.41 g; WW: 38.20 Por; : 15.84 %; : 68.46 %; Ener. z T: 17.65 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3103.21 mg;	Wartość energetyczna: 2777.24 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 437.79 g; W tym cukry: 166.61 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 9.44 g; WW: 41.30 Por; : 17.45 %; : 63.05 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3142.21 mg;	Wartość energetyczna: 2463.56 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 428.21 g; W tym cukry: 145.79 g; Błonnik pok.: 15.67 g; Sól: 6.69 g; WW: 41.43 Por; : 15.41 %; : 69.53 %; Ener. z T: 15.29 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 2719.40 mg;	Wartość energetyczna: 2432.74 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 51.11 g; Sól: 12.73 g; WW: 30.44 Por; : 19.54 %; : 58.32 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 3948.00 mg;
	Platkі jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platkі jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platkі jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platkі jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2025-12-16 wtorek			Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotle drobiowy panierowany 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotle drobiowy panierowany 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g 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> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )

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

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-12-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2437.21 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 106.75 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 7.94 g; WW: 32.56 Por; : 16.02 %; : 59.13 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4547.69 mg;	Wartość energetyczna: 2580.21 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 377.77 g; W tym cukry: 106.75 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 8.09 g; WW: 34.31 Por; : 15.51 %; : 58.57 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4547.69 mg;	Wartość energetyczna: 2480.50 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.62 g; WW: 35.21 Por; : 18.03 %; : 60.91 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4904.50 mg;	Wartość energetyczna: 2166.81 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 303.59 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 47.83 g; Sól: 8.37 g; WW: 25.73 Por; : 20.08 %; : 56.04 %; Ener. z T: 27.20 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4611.94 mg;		
2025-12-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Kielki rzodkiewki 20 g Papryka świeża 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Jablko pieczone 150 g	Jablko 150 g

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-12-17 - środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/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> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szyńka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u> ) Sałata zielona 10 g
	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
			Wartość energetyczna: 2510.97 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 9.50 g; WW: 32.82 Por; : 17.12 %; : 57.91 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3797.75 mg;	Wartość energetyczna: 2685.77 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 9.73 g; WW: 35.62 Por; : 17.00 %; : 58.30 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4081.55 mg;	Wartość energetyczna: 2651.43 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 414.98 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.61 g; WW: 38.57 Por; : 17.31 %; : 62.61 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4276.55 mg;	Wartość energetyczna: 2372.28 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 12.10 g; WW: 29.00 Por; : 18.24 %; : 56.52 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4092.35 mg;	

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g		Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-18 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2463.30 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 408.39 g; W tym cukry: 106.10 g; Błonnik pok.: 43.41 g; Sól: 6.06 g; WW: 36.68 Por.; : 16.49 %; : 66.32 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4834.37 mg;	Wartość energetyczna: 2666.40 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 436.89 g; W tym cukry: 115.70 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sól: 6.57 g; WW: 39.26 Por.; : 16.63 %; : 65.54 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5134.37 mg;	Wartość energetyczna: 2515.51 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 403.22 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.41 g; WW: 37.80 Por.; : 17.94 %; : 64.12 %; Ener. z T: 18.94 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4054.94 mg;	Wartość energetyczna: 2385.20 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 380.81 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 53.48 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.90 Por.; : 18.24 %; : 63.86 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 4942.95 mg;	
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Kielki brokuła 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 25 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN	Mandarynka 2 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml				Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-19 piątek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2774.35 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 9.97 g; WW: 33.94 Por; : 17.98 %; : 53.73 %; Ener. z T: 30.38 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4364.67 mg;	Wartość energetyczna: 2926.48 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 410.72 g; W tym cukry: 127.91 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 10.03 g; WW: 37.76 Por; : 17.05 %; : 56.14 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4366.54 mg;	Wartość energetyczna: 2716.29 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 441.10 g; W tym cukry: 129.39 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.11 g; WW: 41.83 Por; : 16.56 %; : 64.96 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 4112.58 mg;	Wartość energetyczna: 2552.46 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 12.33 g; WW: 30.06 Por; : 19.66 %; : 53.47 %; Ener. z T: 29.82 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4318.14 mg;	

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> )	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )

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

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-12-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2447.90 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 44.67 g; Sól: 8.47 g; WW: 33.01 Por; : 12.70 %; : 61.15 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4220.06 mg;	Wartość energetyczna: 2595.90 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 44.67 g; Sól: 8.67 g; WW: 35.41 Por; : 12.96 %; : 61.36 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4220.06 mg;	Wartość energetyczna: 2549.78 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 406.58 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.87 g; WW: 37.59 Por; : 15.67 %; : 63.78 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4198.98 mg;	Wartość energetyczna: 2270.29 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 57.77 g; Sól: 9.02 g; WW: 30.12 Por; : 14.89 %; : 63.11 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 5.09 %; K: 4306.16 mg;	
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Banan 150 g		Jabłko 150 g	

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-21 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Kobiada	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
			Wartość energetyczna: 2327.66 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 116.99 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 6.88 g; WW: 32.91 Por; : 17.38 %; : 61.98 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4615.02 mg;	Wartość energetyczna: 2667.66 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 408.72 g; W tym cukry: 141.99 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 7.11 g; WW: 37.72 Por; : 16.79 %; : 61.29 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4898.96 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: 2071.91 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 8.26 g; WW: 24.58 Por; : 20.70 %; : 56.22 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 4524.73 mg;

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny 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	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*( )-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *( )-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

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

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-12-15 poniedziałek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2328.39 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 53.80 g; Sól: 13.52 g; WW: 27.11 Por; : 15.61 %; : 55.74 %; Ener. z T: 31.63 %; Ener. z Bł.: 4.62 %; K: 3645.66 mg;	Wartość energetyczna: 2341.50 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 11.18 g; WW: 31.51 Por; : 19.06 %; : 59.66 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3566.66 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: 2500.40 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 434.64 g; W tym cukry: 150.16 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.09 g; WW: 41.51 Por; : 15.46 %; : 69.53 %; Ener. z T: 15.72 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2937.46 mg;
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	

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

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-12-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Płynna kolacja *( <b>-</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( <b>)</b> 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 1913.22 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 287.50 g; W tym cukry: 37.08 g; Błonnik pok.: 46.95 g; Sól: 8.08 g; WW: 24.22 Por; : 20.42 %; : 60.11 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bł.: 4.91 %; K: 4110.89 mg;	Wartość energetyczna: 2216.15 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 318.48 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 8.97 g; WW: 28.84 Por; : 19.61 %; : 57.48 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4127.23 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: 2520.01 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 129.41 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.05 g; WW: 36.08 Por; : 18.85 %; : 62.12 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 5031.92 mg;	
2025-12-17 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej mielona 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g	

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

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-17 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryz na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</b> ) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYCZ,</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2224.62 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 13.45 g; WW: 28.38 Por; : 17.46 %; : 58.94 %; Ener. z T: 27.30 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 3707.87 mg;	Wartość energetyczna: 2321.84 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 10.00 g; WW: 32.46 Por; : 18.31 %; : 61.30 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3830.35 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;

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g
	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>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SQJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-18 czwartek	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2262.96 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 372.42 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 53.84 g; Sól: 6.53 g; WW: 32.07 Por; : 17.58 %; : 65.83 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 4252.67 mg;	Wartość energetyczna: 2272.41 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.82 Por; : 19.50 %; : 60.90 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3486.30 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: 2445.45 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 388.48 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.12 g; WW: 35.98 Por; : 18.99 %; : 63.54 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4820.03 mg;
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Hummus 25 g ( <b>SEZ.</b> ) Kielki brokuła 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pieczona długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-19 piątek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
			Wartość energetyczna: 2066.31 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 34.12 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 10.97 g; WW: 25.43 Por; : 17.66 %; : 57.93 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 4090.16 mg;	Wartość energetyczna: 2320.35 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 11.59 g; WW: 31.19 Por; : 19.58 %; : 59.23 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3990.08 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;

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% t.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% t.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, mielona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) 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> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> )	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt 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 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1822.10 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 53.94 g; Sól: 9.45 g; WW: 25.58 Por; : 15.84 %; : 67.80 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bł.: 5.92 %; K: 3602.10 mg;	Wartość energetyczna: 2333.35 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.26 g; WW: 33.15 Por; : 15.32 %; : 62.86 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3665.77 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: 2396.85 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.16 g; WW: 35.27 Por; : 17.91 %; : 63.76 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4017.81 mg;
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Banan 150 g

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-21 niedziela	Obriad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dyńa z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
			Wartość energetyczna: 1946.62 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 282.61 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 9.42 g; WW: 23.69 Por; : 20.75 %; : 58.07 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 4.77 %; K: 4349.41 mg;	Wartość energetyczna: 2188.56 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 9.62 g; WW: 27.77 Por; : 19.61 %; : 57.19 %; Ener. z T: 25.64 %; 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;

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sytko 180 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sytko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-15 poniedziałek	PN Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2516.21 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 430.45 g; W tym cukry: 117.44 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 9.35 g; WW: 39.88 Por; : 13.17 %; : 68.43 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3254.08 mg;	Wartość energetyczna: 2262.16 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 37.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 393.65 g; W tym cukry: 120.79 g; Błonnik pok.: 15.63 g; Sól: 6.47 g; WW: 37.96 Por; : 15.60 %; : 69.61 %; Ener. z T: 15.05 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 2435.46 mg;	Wartość energetyczna: 2383.19 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 401.05 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 8.56 g; WW: 37.41 Por; : 13.57 %; : 67.31 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3009.90 mg;	Wartość energetyczna: 2209.00 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 28.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 122.23 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 5.79 g; WW: 38.81 Por; : 16.04 %; : 72.46 %; Ener. z T: 11.75 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 2537.13 mg;	Wartość energetyczna: 2461.17 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 361.75 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 48.14 g; Sól: 10.69 g; WW: 31.42 Por; : 19.67 %; : 58.79 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 4493.40 mg;
	Śniadanie Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Szyunkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony mielona 25 g Kalańfior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Szyunkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2025-12-16 wtorek	II ŚN Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2210.17 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 108.16 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.09 g; WW: 33.82 Por; : 17.46 %; : 66.86 %; Ener. z T: 17.98 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4389.12 mg;	Wartość energetyczna: 2302.94 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 352.87 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.47 g; WW: 32.72 Por; : 18.81 %; : 61.29 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4753.67 mg;	Wartość energetyczna: 1961.78 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 6.62 g; WW: 29.10 Por; : 19.18 %; : 64.43 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4129.36 mg;	Wartość energetyczna: 2178.35 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 111.46 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.75 g; WW: 33.17 Por; : 20.47 %; : 65.26 %; Ener. z T: 16.71 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4835.59 mg;	Wartość energetyczna: 2282.94 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 7.73 g; WW: 29.36 Por; : 18.88 %; : 58.16 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4981.38 mg;
2025-12-17 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Papryka świeża 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Pomarańcza 150 g

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-17 środa	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryz na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD	Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2337.45 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.42 g; WW: 36.75 Por; : 15.35 %; : 67.39 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3486.02 mg;	Wartość energetyczna: 2476.63 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 387.08 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.39 g; WW: 35.77 Por; : 17.45 %; : 62.52 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3992.75 mg;	Wartość energetyczna: 2112.65 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 9.50 g; WW: 32.10 Por; : 17.23 %; : 65.97 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3470.06 mg;	Wartość energetyczna: 2332.12 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.33 g; WW: 34.56 Por; : 18.93 %; : 63.32 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4097.72 mg;	Wartość energetyczna: 2450.75 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 10.98 g; WW: 30.81 Por; : 18.53 %; : 56.68 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4354.98 mg;

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Buraczki gotowane () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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> ) Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-18 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		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: 2337.45 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 103.66 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.16 g; WW: 35.15 Por; : 17.86 %; : 64.36 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3693.38 mg;	Wartość energetyczna: 2121.10 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 40.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.88 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.10 g; WW: 32.96 Por; : 17.17 %; : 66.87 %; Ener. z T: 17.30 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3225.33 mg;	Wartość energetyczna: 2426.14 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 394.18 g; W tym cukry: 117.63 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 5.30 g; WW: 35.93 Por; : 17.35 %; : 64.99 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4677.07 mg;	Wartość energetyczna: 2643.16 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 426.02 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 54.72 g; Sól: 6.48 g; WW: 37.34 Por; : 17.48 %; : 64.47 %; Ener. z T: 20.72 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 5410.33 mg;
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-19 piątek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2361.73 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 410.48 g; W tym cukry: 108.24 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 7.15 g; WW: 38.29 Por; : 13.20 %; : 69.52 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3650.53 mg;	Wartość energetyczna: 2564.15 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 403.08 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 7.06 g; WW: 38.02 Por; : 17.53 %; : 62.88 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4110.71 mg;	Wartość energetyczna: 2111.02 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.56 g; WW: 32.97 Por; : 15.68 %; : 67.31 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3536.14 mg;	Wartość energetyczna: 2347.71 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 400.56 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.49 g; WW: 38.00 Por; : 17.66 %; : 68.25 %; Ener. z T: 17.79 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4051.84 mg;	Wartość energetyczna: 2655.66 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 12.51 g; WW: 30.42 Por; : 19.46 %; : 51.40 %; Ener. z T: 31.60 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4548.24 mg;

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-20 sobota	Śniadanie	<p>Platki owsiane na wodzie 300 ml (<b>GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g (<b>SOJ.</b>) Dżem 25 g 1 szt Kalafor gotowany* 100 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Platki owsiane na wodzie 300 ml (<b>GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOJ.</b>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>) Sałata lodowa 20 g Rzodkiew biała 80 g</p>
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 150 g
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<b>SEL.</b>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<b>MLE.</b>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
PD	Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g				Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2122.57 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 391.81 g; W tym cukry: 124.66 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.05 g; WW: 36.31 Por; : 14.48 %; : 73.84 %; Ener. z T: 16.34 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3268.03 mg;	Wartość energetyczna: 2395.74 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; W tym cukry: 106.11 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.66 g; WW: 35.18 Por; : 15.49 %; : 63.83 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4076.67 mg;	Wartość energetyczna: 1986.31 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.71 g; WW: 33.55 Por; : 13.81 %; : 72.98 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3154.86 mg;	Wartość energetyczna: 2339.64 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 383.33 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.99 g; WW: 35.47 Por; : 16.32 %; : 65.54 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4166.84 mg;	Wartość energetyczna: 2300.50 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 7.75 g; WW: 31.36 Por; : 15.02 %; : 63.01 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 4.30 %; K: 4459.99 mg;	
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-21 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Schab duszony 100 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2587.71 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 440.79 g; W tym cukry: 145.24 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 9.14 g; WW: 40.71 Por; : 13.76 %; : 68.14 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4412.72 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: 2229.11 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.40 Por; : 16.85 %; : 64.90 %; Ener. z T: 20.95 %; 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: 2422.64 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 125.01 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 6.75 g; WW: 33.52 Por; : 17.82 %; : 61.34 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5188.46 mg;

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

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku śmietankowym na napoju owsianym z/c 200 ml ( <b>GLU OW.</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

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

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-15 poniedziałek	PN Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2553.56 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 437.51 g; W tym cukry: 152.09 g; Błonnik pok.: 15.67 g; Sól: 6.93 g; WW: 42.33 Por; : 15.85 %; : 68.53 %; Ener. z T: 15.81 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 3019.40 mg;	Wartość energetyczna: 2653.83 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 447.41 g; W tym cukry: 118.71 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 9.20 g; WW: 41.82 Por; : 13.09 %; : 67.44 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3020.71 mg;	Wartość energetyczna: 2002.38 kcal; Białko ogółem: 37.73 g; Tłuszcz: 40.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 369.96 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 4.04 g; WW: 35.37 Por; : 7.54 %; : 73.91 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 1918.90 mg;	Wartość energetyczna: 2064.31 kcal; Białko ogółem: 29.38 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 397.77 g; W tym cukry: 119.02 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 2.30 g; WW: 38.22 Por; : 5.69 %; : 77.08 %; Ener. z T: 16.98 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 1930.40 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;
	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
2025-12-16 wtorek	II ŚN Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Banan 150 g			
	Obiad Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g			

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2535.94 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 379.67 g; W tym cukry: 115.43 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.86 g; WW: 35.37 Por; : 18.46 %; : 59.89 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 5053.67 mg;	Wartość energetyczna: 2203.49 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 364.54 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.10 g; WW: 33.89 Por; : 17.38 %; : 66.17 %; Ener. z T: 18.47 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4203.62 mg;	Wartość energetyczna: 1924.61 kcal; Białko ogółem: 50.38 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 3.18 g; WW: 31.75 Por; : 10.47 %; : 71.27 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3700.68 mg;	Wartość energetyczna: 1834.51 kcal; Białko ogółem: 35.61 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 109.80 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 2.28 g; WW: 31.93 Por; : 7.76 %; : 74.72 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3524.40 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;
2025-12-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g			

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

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-12-17 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Biskopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 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: 2651.43 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 414.98 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.61 g; WW: 38.57 Por; : 17.31 %; : 62.61 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4276.55 mg;	Wartość energetyczna: 2533.45 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 446.03 g; W tym cukry: 140.86 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.54 g; WW: 41.87 Por; : 15.13 %; : 70.42 %; Ener. z T: 16.55 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3471.92 mg;	Wartość energetyczna: 2098.21 kcal; Białko ogółem: 52.69 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 381.55 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 2.15 g; WW: 35.17 Por; : 10.04 %; : 72.74 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3184.68 mg;	Wartość energetyczna: 1926.34 kcal; Białko ogółem: 33.24 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 1.95 g; WW: 32.80 Por; : 6.90 %; : 73.52 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2712.13 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 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Galaretka o smaku truskawkowym 200 g				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron PKU z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-18 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2502.65 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 399.78 g; W tym cukry: 109.96 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.42 g; WW: 37.45 Por; : 18.04 %; : 63.90 %; Ener. z T: 19.06 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3993.38 mg;	Wartość energetyczna: 2436.91 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 412.27 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 7.47 g; WW: 38.56 Por; : 16.58 %; : 67.67 %; Ener. z T: 16.98 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3243.42 mg;	Wartość energetyczna: 1789.68 kcal; Białko ogółem: 47.52 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 2.17 g; WW: 27.67 Por; : 10.62 %; : 66.71 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2092.87 mg;	Wartość energetyczna: 1709.53 kcal; Białko ogółem: 29.92 g; Tłuszcz: 38.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 1.86 g; WW: 29.04 Por; : 7.00 %; : 72.47 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 1834.83 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Miód (25g) 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-19 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2723.09 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 430.92 g; W tym cukry: 120.15 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.47 g; WW: 40.78 Por; : 17.89 %; : 63.30 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4112.58 mg;	Wartość energetyczna: 2263.96 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 388.08 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 8.71 g; WW: 36.25 Por; : 15.05 %; : 68.57 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3537.74 mg;	Wartość energetyczna: 2013.58 kcal; Białko ogółem: 52.04 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 2.50 g; WW: 31.39 Por; : 10.34 %; : 67.56 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3287.49 mg;	Wartość energetyczna: 1887.86 kcal; Białko ogółem: 33.85 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 2.03 g; WW: 31.90 Por; : 7.17 %; : 72.97 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3049.96 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 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-20 sobota	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b><u>MLE, GLU OW.</u></b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>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>)</p> <p>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p>Platki owsiane na wodzie 300 ml (<b><u>GLU OW.</u></b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<b><u>SOJ.</u></b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g (<b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>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>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g (<b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b>)</p> <p>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>)</p> <p>Dżem 25 g 2 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b>)</p>
	II ŚN	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<b><u>MLE.</u></b>)</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g</p>			
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)</p> <p>Potrawka drobiowa () 150 g (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Buraczki gotowane () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<b><u>MLE.</u></b>)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Potrawka drobiowa () 150 g (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)</p> <p>Buraczki gotowane () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Potrawka drobiowa () 60 g (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)</p> <p>Buraczki gotowane () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Potrawka drobiowa () 50 g (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)</p> <p>Buraczki gotowane () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b>)</p>
	PD	<p>Maślanka truskawkowa 200 ml (<b><u>MLE.</u></b>)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml</p> <p>Biszkopty b/ml 30 g (<b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b>)</p>			

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

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-12-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osi.niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2745.14 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 440.86 g; W tym cukry: 131.11 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.08 g; WW: 41.05 Por; : 15.42 %; : 64.24 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4360.61 mg;	Wartość energetyczna: 2253.35 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 407.14 g; W tym cukry: 128.39 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.09 g; WW: 38.00 Por; : 14.72 %; : 72.27 %; Ener. z T: 18.32 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3144.96 mg;	Wartość energetyczna: 1909.03 kcal; Białko ogółem: 41.26 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 3.37 g; WW: 31.86 Por; : 8.65 %; : 72.43 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2681.90 mg;	Wartość energetyczna: 1899.00 kcal; Białko ogółem: 32.39 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 355.54 g; W tym cukry: 101.30 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 2.40 g; WW: 32.91 Por; : 6.82 %; : 74.89 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2648.33 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;	
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
II ŚN	Banan 150 g					

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-12-21 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Schab duszony 30 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g				
	Kobiada	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		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: 2417.82 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 390.92 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 9.49 g; WW: 36.12 Por; : 16.72 %; : 64.67 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4434.73 mg;	Wartość energetyczna: 2062.32 kcal; Białko ogółem: 53.96 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 4.91 g; WW: 32.07 Por; : 10.47 %; : 68.00 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3932.75 mg;	Wartość energetyczna: 1937.59 kcal; Białko ogółem: 33.99 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 354.65 g; W tym cukry: 113.84 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 3.21 g; WW: 32.59 Por; : 7.02 %; : 73.22 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3627.08 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 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Naleśniki z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryz brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryz brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

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

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-15 poniedziałek	PN Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1908.66 kcal; Białko ogółem: 45.08 g; Tłuszcz: 16.13 g; Kw. tł. nasy.: 0.45 g; Węglowodany ogółem: 396.68 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 9.32 g; Sól: 0.92 g; WW: 38.89 Por; : 9.45 %; : 83.13 %; Ener. z T: 7.61 %; Ener. z Bł.: 0.98 %; K: 747.70 mg;	Wartość energetyczna: 2209.39 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 153.09 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 6.71 g; WW: 32.08 Por; : 17.83 %; : 61.11 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2736.18 mg;	Wartość energetyczna: 2829.74 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 443.69 g; W tym cukry: 166.41 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 9.25 g; WW: 42.30 Por; : 17.54 %; : 62.72 %; Ener. z T: 20.70 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3058.71 mg;	Wartość energetyczna: 2459.16 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 421.71 g; W tym cukry: 157.92 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 8.97 g; WW: 38.48 Por; : 15.98 %; : 68.59 %; Ener. z T: 17.71 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3382.01 mg;	Wartość energetyczna: 2125.05 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 138.72 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.32 Por; : 13.87 %; : 66.22 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2562.47 mg;
	Śniadanie Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORŻ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
2025-12-16 wtorek	Obiad Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml ( <u>MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )			

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g			
		Wartość energetyczna: 1116.14 kcal; Białko ogółem: 24.70 g; Tłuszcz: 7.97 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 239.38 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 9.17 g; Sól: 0.81 g; WW: 23.13 Por; : 8.85 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1067.17 mg;	Wartość energetyczna: 1887.67 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 279.90 g; W tym cukry: 115.77 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 4.49 g; WW: 26.41 Por; : 16.62 %; : 59.31 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3303.69 mg;	Wartość energetyczna: 2694.74 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 395.74 g; W tym cukry: 125.01 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.98 Por; : 15.82 %; : 58.74 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4439.08 mg;	Wartość energetyczna: 2553.21 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 108.35 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.31 Por; : 15.70 %; : 58.38 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4826.69 mg;	Wartość energetyczna: 2287.95 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g; W tym cukry: 106.83 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 5.21 g; WW: 30.94 Por; : 16.09 %; : 59.25 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4328.73 mg;
2025-12-17 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <b>MLE,</b> ) 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> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</b> ) 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> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</b> ) 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> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Pomarańcza 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Pomarańcza 150 g			

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

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-17 środa	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 40 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, S02.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, S02.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ.</b> ) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g ( <b>RYB.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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: 1937.63 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.60 g; WW: 27.50 Por; : 16.88 %; : 60.93 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3122.88 mg;	Wartość energetyczna: 2703.95 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 409.37 g; W tym cukry: 97.68 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 8.55 g; WW: 37.88 Por; : 17.43 %; : 60.56 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4010.95 mg;	Wartość energetyczna: 2711.27 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 385.39 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 9.27 g; WW: 34.52 Por; : 17.28 %; : 56.86 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4360.35 mg;	Wartość energetyczna: 2310.06 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 320.93 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 8.11 g; WW: 29.23 Por; : 16.31 %; : 55.57 %; Ener. z T: 29.39 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3755.89 mg;

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 40 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik drobiowy (bez glutenu) mm 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <u>SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> )		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-18 czwartek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1836.54 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 3.89 g; WW: 28.67 Por; : 15.66 %; : 67.70 %; Ener. z T: 18.18 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3384.65 mg;	Wartość energetyczna: 2718.90 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 450.69 g; W tym cukry: 118.70 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 6.45 g; WW: 40.96 Por; : 16.28 %; : 66.31 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4980.37 mg;	Wartość energetyczna: 2618.98 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 425.86 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 48.45 g; Sól: 6.34 g; WW: 37.91 Por; : 16.95 %; : 65.04 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 5273.70 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;
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * (bez glutenu) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-19 piątek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Jabiko 150 g	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 40 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g 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>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</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: 2150.78 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; W tym cukry: 120.88 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 6.17 g; WW: 29.30 Por; : 16.82 %; : 57.77 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2988.80 mg;	Wartość energetyczna: 3048.05 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 97.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 420.37 g; W tym cukry: 127.52 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.97 g; WW: 39.35 Por; : 17.57 %; : 55.17 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4299.45 mg;	Wartość energetyczna: 2944.47 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 414.38 g; W tym cukry: 130.99 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 9.68 g; WW: 37.30 Por; : 17.16 %; : 56.29 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4871.82 mg;	Wartość energetyczna: 2644.84 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.22 g; WW: 32.21 Por; : 17.57 %; : 53.37 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4433.18 mg;

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Ryż na sypko 90 g Buraczki gotowane () 50 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 50 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE,</b> )				

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-20 sobota	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko 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: 2079.29 kcal; Białko ogółem: 70.77 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 298.00 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.49 g; WW: 27.70 Por; : 13.61 %; : 57.33 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3170.99 mg;	Wartość energetyczna: 2641.81 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 410.96 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.82 g; WW: 38.05 Por; : 12.86 %; : 62.22 %; Ener. z T: 26.63 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3826.47 mg;	Wartość energetyczna: 2529.00 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 383.13 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 49.77 g; Sól: 8.21 g; WW: 33.41 Por; : 13.33 %; : 60.60 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4498.86 mg;	Wartość energetyczna: 2141.36 kcal; Białko ogółem: 60.30 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 5.22 g; WW: 32.20 Por; : 11.26 %; : 67.07 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3604.16 mg;
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-21 niedziela	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		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: 2001.55 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; W tym cukry: 123.45 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 4.51 g; WW: 29.47 Por; : 16.36 %; : 61.94 %; Ener. z T: 23.06 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3294.92 mg;	Wartość energetyczna: 2683.16 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 424.48 g; W tym cukry: 141.59 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.00 g; WW: 39.95 Por; : 16.81 %; : 63.28 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4731.96 mg;	Wartość energetyczna: 2640.66 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 403.62 g; W tym cukry: 143.59 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 6.68 g; WW: 36.72 Por; : 17.01 %; : 61.14 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5193.83 mg;	Wartość energetyczna: 2335.46 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 4.11 g; WW: 32.54 Por; : 15.08 %; : 60.73 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4326.71 mg;

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

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ</b> ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ</b> ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

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

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-15 poniedziałek	PN Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2471.46 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 385.06 g; W tym cukry: 143.66 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.60 g; WW: 35.44 Por; : 15.25 %; : 62.32 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2913.41 mg;	Wartość energetyczna: 2467.58 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.88 g; WW: 35.52 Por; : 19.29 %; : 61.00 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2958.71 mg;	Wartość energetyczna: 2028.76 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 37.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 138.65 g; Błonnik pok.: 11.20 g; Sól: 4.87 g; WW: 33.33 Por; : 15.72 %; : 67.61 %; Ener. z T: 16.63 %; Ener. z Bł.: 1.10 %; K: 2393.90 mg;	Wartość energetyczna: 2463.56 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 428.21 g; W tym cukry: 145.79 g; Błonnik pok.: 15.67 g; Sól: 6.69 g; WW: 41.43 Por; : 15.41 %; : 69.53 %; Ener. z T: 15.29 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 2719.40 mg;	Wartość energetyczna: 2145.85 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 37.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 5.64 g; WW: 35.24 Por; : 16.74 %; : 68.05 %; Ener. z T: 15.82 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 2528.13 mg;
	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
			Banan 150 g		
2025-12-16 wtorek	II ŚN Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	II ŚN Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	II ŚN Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	II ŚN Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	II ŚN Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-16 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2297.75 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 352.17 g; W tym cukry: 106.28 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 6.93 g; WW: 31.17 Por; : 16.03 %; : 61.31 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4144.65 mg;	Wartość energetyczna: 2356.48 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.14 g; WW: 35.33 Por; : 18.68 %; : 64.89 %; Ener. z T: 17.57 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4932.05 mg;	Wartość energetyczna: 1899.03 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 282.85 g; W tym cukry: 119.60 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 4.50 g; WW: 26.63 Por; : 16.52 %; : 59.58 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3423.32 mg;	Wartość energetyczna: 2528.65 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; W tym cukry: 129.20 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.66 g; WW: 36.06 Por; : 18.19 %; : 61.08 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4835.93 mg;	Wartość energetyczna: 2276.90 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 376.34 g; W tym cukry: 116.81 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 8.94 g; WW: 35.03 Por; : 18.60 %; : 66.11 %; Ener. z T: 17.53 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4816.75 mg;
2025-12-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-17 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Kotlety z soczewicy () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, S02,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 40 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )			
	Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g ( <b>RYB,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )					
		Wartość energetyczna: 3152.54 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 125.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 424.25 g; W tym cukry: 92.39 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sól: 8.65 g; WW: 37.70 Por; : 12.96 %; : 53.83 %; Ener. z T: 35.69 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4677.41 mg;	Wartość energetyczna: 2530.15 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 393.97 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 6.16 g; WW: 37.58 Por; : 16.13 %; : 62.28 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3122.44 mg;	Wartość energetyczna: 1910.40 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 4.21 g; WW: 27.28 Por; : 16.57 %; : 61.14 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3218.65 mg;	Wartość energetyczna: 2651.43 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 414.98 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.61 g; WW: 38.57 Por; : 17.31 %; : 62.61 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4276.55 mg;	Wartość energetyczna: 2475.62 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 6.34 g; WW: 35.21 Por; : 17.51 %; : 61.13 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3988.22 mg;	

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenno-żytni 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z fasoli 80 g Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Banan 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Biskopki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Leczo wegetariańskie z soczewicą 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonice niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-18 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2460.18 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 411.56 g; W tym cukry: 112.68 g; Błonnik pok.: 53.01 g; Sól: 5.18 g; WW: 36.06 Por; : 14.43 %; : 66.91 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 5044.72 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: 1830.94 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz: 38.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 3.27 g; WW: 27.77 Por; : 17.50 %; : 64.72 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3182.20 mg;	Wartość energetyczna: 2531.65 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 410.33 g; W tym cukry: 113.16 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.39 g; WW: 38.50 Por; : 17.59 %; : 64.83 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3922.88 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;
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Mandarynka 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * 40 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-19 piątek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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> ) 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> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2774.35 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 9.97 g; WW: 33.94 Por; : 17.98 %; : 53.73 %; Ener. z T: 30.38 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4364.67 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 Por; : 16.76 %; : 67.31 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3512.32 mg;	Wartość energetyczna: 2037.01 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 325.72 g; W tym cukry: 118.92 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 4.31 g; WW: 31.34 Por; : 16.06 %; : 63.96 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 2730.72 mg;	Wartość energetyczna: 2716.29 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 441.10 g; W tym cukry: 129.39 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.11 g; WW: 41.83 Por; : 16.56 %; : 64.96 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 4112.58 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 Por; : 17.85 %; : 64.55 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3942.34 mg;

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-20 sobota	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b><u>MLE, GLU OW.</u></b>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)                      Hummus 80 g (<b><u>SEZ.</u></b>)                      Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b>)                      Rzodkiew biała 80 g                      Sałata lodowa 20 g                      Jabłko 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b><u>MLE, GLU OW.</u></b>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)                      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>)                      Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b>)</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 250 ml (<b><u>MLE.</u></b>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)                      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>)                      Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 300 ml (<b><u>MLE.</u></b>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)                      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>)                      Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b><u>MLE, GLU OW.</u></b>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b><u>MLE.</u></b>)                      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>)                      Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata lodowa 20 g                      Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)                      Kotlet z cieciorki i pieczarek 300 g (<b><u>GLU PSZ.</u></b>)                      Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<b><u>MLE.</u></b>)                      Buraczki gotowane () 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)                      Ryż na sypko 180 g                      Potrawka drobiowa () 150 g (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)                      Marchew gotowana z olejem () 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)                      Ryż na sypko 90 g                      Potrawka drobiowa () 60 g (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)                      Buraczki gotowane () 50 g                      Surówka z marchwi i jabłka b/c () 50 g (<b><u>MLE.</u></b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)                      Ryż na sypko 180 g                      Potrawka drobiowa () 150 g (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)                      Buraczki gotowane () 100 g                      Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<b><u>MLE.</u></b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b>)                      Ryż na sypko 180 g                      Potrawka drobiowa () 150 g (<b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b>)                      Buraczki gotowane () 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )		

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

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osi.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2932.52 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 115.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 388.44 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 54.46 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.54 Por; : 12.35 %; : 52.98 %; Ener. z T: 35.32 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3970.58 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: 1853.99 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 5.56 g; WW: 26.74 Por; : 15.28 %; : 61.91 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2993.98 mg;	Wartość energetyczna: 2552.07 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 411.09 g; W tym cukry: 107.65 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 8.22 g; WW: 38.05 Por; : 15.37 %; : 64.43 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4014.50 mg;	Wartość energetyczna: 2338.34 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.35 g; WW: 34.41 Por; : 15.60 %; : 63.31 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3731.34 mg;	
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Banan 150 g			

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

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-21 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Schab duszony 50 g Sos ziołowy 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos ziołowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2421.84 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 116.91 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sól: 6.24 g; WW: 32.99 Por; : 13.86 %; : 61.39 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4048.62 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,