

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad		Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Rzodkiew 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Rzodkiew 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Rzodkiew 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> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-10 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2253.07 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 369.13 g; W tym cukry: 101.75 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sól: 8.10 g; WW: 32.29 Por; : 14.25 %; : 65.53 %; Ener. z T: 24.10 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 4714.06 mg;	Wartość energetyczna: 2452.87 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 401.53 g; W tym cukry: 124.40 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sól: 8.25 g; WW: 35.53 Por; : 14.80 %; : 65.48 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4982.56 mg;	Wartość energetyczna: 2395.83 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.70 g; WW: 34.47 Por; : 16.52 %; : 61.18 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2861.22 mg;	Wartość energetyczna: 2167.94 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 60.12 g; Sól: 8.66 g; WW: 27.77 Por; : 15.76 %; : 62.03 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 5.55 %; K: 5049.58 mg;	
2025-11-11 wtorek	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> ) Ser mozzarella kulki 35 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> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Ser mozzarella kulki 35 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> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</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> ) Ser mozzarella kulki 35 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> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Ser mozzarella kulki 35 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> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Maślanka 150 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> ) Ser mozzarella kulki 35 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> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-11-11 wtorek	PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g, 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana 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> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2025-11-12 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE PSZ, MLE, SEZ</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2214.65 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 7.91 g; WW: 29.43 Por.; : 19.82 %; : 58.99 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3762.04 mg;	Wartość energetyczna: 2557.15 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 377.61 g; W tym cukry: 112.75 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.52 g; WW: 34.43 Por.; : 18.69 %; : 59.07 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4062.04 mg;	Wartość energetyczna: 2706.61 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 404.79 g; W tym cukry: 115.25 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 6.93 g; WW: 37.99 Por.; : 17.06 %; : 59.82 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4027.50 mg;	Wartość energetyczna: 2237.29 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 319.89 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 10.58 g; WW: 28.00 Por.; : 21.45 %; : 57.19 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3671.72 mg;	
		Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-12 środa	II ŚN		Śliwka 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</b> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ. SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2781.15 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 398.68 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 8.32 g; WW: 36.38 Por.; : 14.87 %; : 57.34 %; Ener. z T: 30.90 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4318.70 mg;	Wartość energetyczna: 2982.55 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 433.24 g; W tym cukry: 106.80 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 8.55 g; WW: 39.84 Por.; : 14.76 %; : 58.10 %; Ener. z T: 30.03 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4602.64 mg;	Wartość energetyczna: 2558.98 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 398.72 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 8.07 g; WW: 37.53 Por.; : 15.80 %; : 62.32 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4030.94 mg;	Wartość energetyczna: 2388.78 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 334.03 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 10.81 g; WW: 29.49 Por.; : 16.37 %; : 55.93 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4481.24 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g</p>
	II ŚN		Gruszka 150 g	Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Maślanka truskawkowa 150 ml (<b>MLE.</b>) Herbatniki 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Płatki owsiane 20 g (<b>GLU OW.</b>)</p>
	Kolacja		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Mus z jabłek () z/c 100 g</p>		<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Twarożek 80 g (<b>MLE.</b>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<b>może zawierać: MLE, GOR.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
PN		<p>Bułka maślana 1 szt 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>		<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-11-13 czwartek		Wartość energetyczna: 2587.11 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 421.89 g; W tym cukry: 105.35 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 6.00 g; WW: 38.28 Por; : 15.76 %; : 65.23 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3784.29 mg;	Wartość energetyczna: 2828.91 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 462.93 g; W tym cukry: 115.40 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 6.37 g; WW: 42.36 Por; : 15.44 %; : 65.46 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3821.19 mg;		Wartość energetyczna: 2900.38 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 481.77 g; W tym cukry: 124.85 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.47 g; WW: 45.21 Por; : 15.05 %; : 66.44 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3994.90 mg;	Wartość energetyczna: 2165.66 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 51.53 g; Sól: 6.75 g; WW: 27.08 Por; : 17.74 %; : 59.14 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 4297.11 mg;
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Śliwka 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-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> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Śliwka 150 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-11-14 piątek	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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <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 natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <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	
		Wartość energetyczna: 2588.39 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 108.51 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.78 g; WW: 33.73 Por.; : 17.47 %; : 56.78 %; Ener. z T: 27.60 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4521.82 mg;	Wartość energetyczna: 2849.99 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 91.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 398.93 g; W tym cukry: 131.16 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 8.93 g; WW: 36.88 Por.; : 17.59 %; : 55.99 %; Ener. z T: 29.00 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4790.32 mg;	Wartość energetyczna: 2763.74 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 413.91 g; W tym cukry: 131.66 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 8.13 g; WW: 38.38 Por.; : 17.52 %; : 59.91 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4801.82 mg;	Wartość energetyczna: 2713.52 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 428.31 g; W tym cukry: 141.98 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 7.05 g; WW: 40.51 Por.; : 17.68 %; : 63.14 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4613.20 mg;	Wartość energetyczna: 2285.79 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 11.15 g; WW: 24.95 Por.; : 20.74 %; : 50.59 %; Ener. z T: 31.76 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4550.47 mg;	
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</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> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</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> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</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> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-11-15 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <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. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN			Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurczątką 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2709.82 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 375.10 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 9.75 g; WW: 33.87 Por.; : 16.84 %; : 55.37 %; Ener. z T: 29.94 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4251.53 mg;	Wartość energetyczna: 2769.22 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 385.99 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 9.75 g; WW: 34.67 Por.; : 16.86 %; : 55.75 %; Ener. z T: 29.30 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4251.53 mg;	Wartość energetyczna: 2773.02 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 382.75 g; W tym cukry: 110.49 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 9.95 g; WW: 34.96 Por.; : 16.89 %; : 55.21 %; Ener. z T: 30.10 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4425.35 mg;	Wartość energetyczna: 2505.04 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; W tym cukry: 117.09 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.27 g; WW: 36.91 Por.; : 18.23 %; : 63.47 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4576.67 mg;	Wartość energetyczna: 2246.32 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 9.39 g; WW: 25.69 Por.; : 20.10 %; : 54.27 %; Ener. z T: 31.24 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4150.05 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Śliwka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad		Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GÓR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-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, GÓR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-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, GÓR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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, GÓR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-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, GÓR.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÓR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE*

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-16 niedziela	Wartość energetyczna: 2234.21 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.77 g; WW: 28.00 Por; : 19.42 %; : 56.13 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4301.70 mg;	Wartość energetyczna: 2381.61 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.81 g; WW: 31.60 Por; : 18.25 %; : 58.82 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4303.17 mg;	Wartość energetyczna: 2361.49 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.69 g; WW: 31.94 Por; : 18.87 %; : 58.82 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4081.35 mg;	Wartość energetyczna: 2273.04 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 291.38 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 8.74 g; WW: 24.62 Por; : 21.23 %; : 51.28 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 4335.46 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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	
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE.</u> ) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielony 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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	
2025-11-10 poniedziałek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1942.29 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 58.41 g; Sól: 8.58 g; WW: 26.27 Por; : 15.57 %; : 65.75 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 6.01 %; K: 4477.15 mg;	Wartość energetyczna: 2159.69 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 9.50 g; WW: 28.76 Por; : 15.48 %; : 60.70 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4318.48 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: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; 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: 2455.70 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; W tym cukry: 113.22 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 7.95 g; WW: 32.24 Por; : 17.32 %; : 58.33 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4777.89 mg;
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <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> ) Ser mozzarella kulki 35 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> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 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> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <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> ) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL. SOJ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</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	Solferino () 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 szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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
2025-11-11 wtorek	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>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 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 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <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 15 g Szynkowa dębowa kieł.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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</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 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 z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2240.06 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sól: 13.64 g; WW: 25.39 Por; : 18.64 %; : 53.11 %; Ener. z T: 29.82 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3335.76 mg;	Wartość energetyczna: 2196.80 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 316.23 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 10.20 g; WW: 29.00 Por; : 20.61 %; : 57.58 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3261.61 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2531.41 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 121.59 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 7.42 g; WW: 35.13 Por; : 17.28 %; : 60.56 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 5389.84 mg;
2025-11-12 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana 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> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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	Makaron 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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 75 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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
2025-11-12 środa	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g
	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 ost.niejadalnej 25 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> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2303.04 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 11.18 g; WW: 29.52 Por.; : 15.89 %; : 58.00 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4218.81 mg;	Wartość energetyczna: 2124.24 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 11.54 g; WW: 28.29 Por.; : 16.37 %; : 58.39 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3554.61 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5304.05 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2484.02 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.91 Por.; : 17.49 %; : 59.64 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3506.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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	
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 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% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <b>MLE, 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		Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpek wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowa-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielona 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g
PN	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 Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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
2025-11-13 czwartek	Wartość energetyczna: 2077.43 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 49.68 g; Sól: 9.91 g; WW: 27.65 Por.; : 16.66 %; : 62.46 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 3734.35 mg;	Wartość energetyczna: 2158.03 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 322.42 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.05 Por.; : 17.30 %; : 59.76 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3636.81 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por.; : 17.40 %; : 51.50 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5020.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2576.00 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 402.09 g; W tym cukry: 111.81 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.52 g; WW: 37.03 Por.; : 15.92 %; : 62.44 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4000.03 mg;
2025-11-14 piątek	Śniadanie Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 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	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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	
2025-11-14 piątek	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.</b> )	Płynna kolacja *( <b>)-SIED</b> 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 natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	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-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 25 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> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 1980.46 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 272.28 g; W tym cukry: 33.80 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 11.56 g; WW: 23.18 Por; : 19.34 %; : 54.99 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 4172.98 mg;	Wartość energetyczna: 2163.26 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 299.29 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 11.19 g; WW: 26.97 Por; : 20.89 %; : 55.34 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4122.39 mg;	Wartość energetyczna: 2201.29 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 2.27 g; WW: 24.37 Por; : 18.51 %; : 50.02 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5570.95 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2660.46 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 414.20 g; W tym cukry: 137.00 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.52 g; WW: 38.53 Por; : 17.48 %; : 62.27 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4874.81 mg;	
2025-11-15 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% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 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> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</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	Ryż 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> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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
2025-11-15 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 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		Selerowa z ziemniakami - dieta ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree ( ) 180 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz wołowy- dieta rozdrobniony 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 75 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2010.17 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 293.66 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 10.94 g; WW: 24.58 Por; : 19.76 %; : 58.44 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 3750.60 mg;	Wartość energetyczna: 2067.55 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.57 g; WW: 28.03 Por; : 19.73 %; : 60.82 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3705.69 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2475.35 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 421.97 g; W tym cukry: 145.27 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.33 g; WW: 38.97 Por; : 16.88 %; : 68.19 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5549.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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	
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	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 75 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <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 pszenne 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <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 wiśniowym b/c 200 ml		
	Kolacja	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-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) 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 Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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
2025-11-16 niedziela	Wartość energetyczna: 2048.62 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 9.18 g; WW: 24.05 Por; : 20.65 %; : 55.84 %; Ener. z T: 30.11 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 4273.58 mg;	Wartość energetyczna: 2231.88 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; W tym cukry: 32.76 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 9.38 g; WW: 25.83 Por; : 21.54 %; : 51.65 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3739.88 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por; : 17.63 %; : 50.43 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5142.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2260.28 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; W tym cukry: 105.94 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 8.20 g; WW: 32.32 Por; : 17.65 %; : 62.69 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4056.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</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.rozdz.parzo.w ost.niejadalnej mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyny gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozdz.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Gruszka 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) ( ) 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g			Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Rzodkiew 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> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-11-10 poniedziałek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2163.54 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 100.67 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 8.06 g; WW: 30.82 Por; : 16.27 %; : 63.52 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3924.73 mg;	Wartość energetyczna: 2234.42 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 8.16 g; WW: 31.82 Por; : 14.58 %; : 63.14 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4280.46 mg;	Wartość energetyczna: 1934.19 kcal; Białko ogółem: 69.30 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.55 g; WW: 29.19 Por; : 14.33 %; : 66.94 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3600.91 mg;	Wartość energetyczna: 2180.45 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 7.33 g; WW: 33.98 Por; : 14.12 %; : 68.13 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4316.45 mg;	Wartość energetyczna: 2345.95 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 54.01 g; Sól: 7.87 g; WW: 32.64 Por; : 15.50 %; : 64.40 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 4.60 %; K: 5272.18 mg;
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Kalańfort gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 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> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Ser mozzarella kulki 35 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> ) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella kulki 35 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> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-11-11 wtorek	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 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 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad mielona 50 g Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa 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 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2352.73 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 395.25 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 8.49 g; WW: 36.25 Por.; : 14.43 %; : 67.20 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4650.26 mg;	Wartość energetyczna: 2288.66 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; W tym cukry: 92.45 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.19 g; WW: 31.72 Por.; : 19.62 %; : 60.23 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3882.43 mg;	Wartość energetyczna: 2099.11 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 7.56 g; WW: 31.72 Por.; : 17.43 %; : 65.02 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3436.09 mg;	Wartość energetyczna: 2256.38 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.48 g; WW: 32.87 Por.; : 20.52 %; : 62.12 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4079.93 mg;	Wartość energetyczna: 2410.83 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 8.13 g; WW: 30.58 Por.; : 19.83 %; : 57.06 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4335.47 mg;
2025-11-12 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-11-12 środa	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Śliwka 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g				Budyń o smaku waniliowym z/c ( <u>MLE.</u> ) 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasztet z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2263.91 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.74 g; WW: 34.44 Por.; : 15.85 %; : 64.62 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2783.03 mg;	Wartość energetyczna: 2346.40 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.82 g; WW: 33.92 Por.; : 16.11 %; : 61.88 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3737.56 mg;	Wartość energetyczna: 2288.51 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 364.79 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.93 Por.; : 14.48 %; : 63.76 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3426.46 mg;	Wartość energetyczna: 2217.72 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sól: 6.62 g; WW: 35.68 Por.; : 16.05 %; : 67.07 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3205.98 mg;	Wartość energetyczna: 2661.00 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 404.27 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 8.42 g; WW: 37.04 Por.; : 16.14 %; : 60.77 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4802.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
Śniadanie	<p>Płatki 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<b>SEL.</b>)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE. GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</b>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<b>GLU OW.</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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g</p>	<p>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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</b>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE. GLU OW.</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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</b>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g</p>
II ŚN	Banan 150 g				Gruszka 150 g
Obiad	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ. SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (<b>GLU PSZ. JAJ.</b>) Sos pomidorowy 80 ml (<b>GLU PSZ.</b>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<b>MLE. SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ. SEL.</b>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<b>SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (<b>MLE. SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 75 g (<b>SOJ.</b>) Kalafor gotowany* 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<b>GLU PSZ. MLE.</b>) Mus z jabłek () z/c 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<b>GLU PSZ. MLE.</b>) Mus z jabłek () z/c 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem b/c 300 g (<b>GLU PSZ. MLE.</b>) Mus z jabłek () b/c 100 g</p>
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
025-11-13 czwartek	Wartość energetyczna: 2352.53 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 405.82 g; W tym cukry: 122.83 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.39 g; WW: 37.40 Por; : 13.42 %; : 69.00 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3540.36 mg;	Wartość energetyczna: 2658.58 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 440.73 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 6.10 g; WW: 41.13 Por; : 15.32 %; : 66.31 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3958.00 mg;	Wartość energetyczna: 2113.00 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.50 g; WW: 32.49 Por; : 14.58 %; : 66.70 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3579.82 mg;	Wartość energetyczna: 2319.20 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 114.15 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 3.82 g; WW: 36.71 Por; : 15.64 %; : 67.34 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3709.74 mg;	Wartość energetyczna: 2565.55 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 398.17 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 44.45 g; Sól: 6.05 g; WW: 35.49 Por; : 17.34 %; : 62.08 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4297.66 mg;
2025-11-14 piątek	Śniadanie Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD Galaretką o smaku truskawkowym 200 g				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-11-14 piątek	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> ) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</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 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> ) 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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2321.47 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 394.51 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.91 g; WW: 36.53 Por.; : 15.13 %; : 67.97 %; Ener. z T: 19.06 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3829.19 mg;	Wartość energetyczna: 2504.72 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.75 g; WW: 36.49 Por.; : 17.47 %; : 61.98 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4344.70 mg;	Wartość energetyczna: 2135.29 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 357.12 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 6.28 g; WW: 33.34 Por.; : 15.52 %; : 66.90 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3667.12 mg;	Wartość energetyczna: 2294.10 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 382.56 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 6.57 g; WW: 36.17 Por.; : 17.80 %; : 66.70 %; Ener. z T: 17.29 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4067.70 mg;	Wartość energetyczna: 2539.33 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.46 g; WW: 32.70 Por.; : 19.05 %; : 56.61 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4772.91 mg;
2025-11-15 sobota	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 z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż 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> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Banan 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 z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Ryż 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 extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</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 piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-11-15 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Gulasz wołowy- dieta rozdrobniony 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <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. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2270.60 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 405.89 g; W tym cukry: 129.39 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 9.56 g; WW: 37.31 Por.; : 15.78 %; : 71.50 %; Ener. z T: 17.22 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5080.66 mg;	Wartość energetyczna: 2344.64 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 8.07 g; WW: 34.90 Por.; : 17.97 %; : 64.27 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4270.67 mg;	Wartość energetyczna: 2123.69 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 108.15 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.84 g; WW: 34.25 Por.; : 16.49 %; : 69.65 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3808.32 mg;	Wartość energetyczna: 2344.14 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 397.50 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.71 g; WW: 37.16 Por.; : 17.64 %; : 67.83 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4372.33 mg;	Wartość energetyczna: 2387.09 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 8.99 g; WW: 30.65 Por.; : 19.09 %; : 58.64 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4457.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Śliwka 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u> ) 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-pszeny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE*

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-11-16 niedziela	Wartość energetyczna: 1958.69 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 8.80 g; WW: 30.18 Por; : 16.74 %; : 67.98 %; Ener. z T: 19.79 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3692.12 mg;	Wartość energetyczna: 2214.09 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.34 Por; : 20.09 %; : 56.11 %; Ener. z T: 25.90 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4079.88 mg;	Wartość energetyczna: 1914.79 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 289.44 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 8.26 g; WW: 26.23 Por; : 19.56 %; : 60.46 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3722.21 mg;	Wartość energetyczna: 2086.44 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 6.94 g; WW: 27.86 Por; : 20.84 %; : 58.19 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4106.78 mg;	Wartość energetyczna: 2225.16 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 7.32 g; WW: 27.61 Por; : 19.54 %; : 56.71 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4597.39 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</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 Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-11-10 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2635.62 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 419.65 g; W tym cukry: 130.42 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 8.53 g; WW: 38.53 Por; : 14.96 %; : 63.69 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4832.90 mg;	Wartość energetyczna: 2216.48 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 8.89 g; WW: 33.81 Por; : 14.51 %; : 67.07 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3618.70 mg;	Wartość energetyczna: 1933.49 kcal; Białko ogółem: 39.80 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 3.22 g; WW: 30.54 Por; : 8.23 %; : 70.21 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3606.55 mg;	Wartość energetyczna: 1915.20 kcal; Białko ogółem: 30.65 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 3.24 g; WW: 32.29 Por; : 6.40 %; : 74.08 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3255.18 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-11-11 wtorek	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> ) Ser mozzarella kulki 35 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> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 Roszponka 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Banan 150 g			
	Obiad	Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-11-11 wtorek	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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> ) Sałata zielona 10 g			
	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 z ziołami 80g ( <b>MLE.</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	Herbata czarna ekspresowa 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 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</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> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
2025-11-12 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2769.76 kcal; Białko ogółem: 128.82 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 414.37 g; W tym cukry: 132.04 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.91 g; WW: 39.00 Por; : 18.60 %; : 59.84 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4182.43 mg;	Wartość energetyczna: 2412.03 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 384.42 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 9.16 g; WW: 35.80 Por; : 17.36 %; : 63.75 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3522.28 mg;	Wartość energetyczna: 2006.59 kcal; Białko ogółem: 50.70 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 2.27 g; WW: 33.25 Por; : 10.11 %; : 71.36 %; Ener. z T: 19.35 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3037.36 mg;	Wartość energetyczna: 1887.17 kcal; Białko ogółem: 32.59 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 1.96 g; WW: 32.52 Por; : 6.91 %; : 74.11 %; Ener. z T: 19.38 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2806.41 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
		Makaron 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> ) 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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> ) 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 Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko pieczone 150 g 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> ) 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 Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata 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> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-11-12 środa	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym na napoju owsianym z/c 200 ml ( <b>GLU OW.</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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> ) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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> ) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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> ) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 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> )
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</b> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2700.40 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 426.43 g; W tym cukry: 134.00 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.71 g; WW: 40.30 Por; : 16.07 %; : 63.16 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4021.49 mg;	Wartość energetyczna: 2658.51 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 432.44 g; W tym cukry: 129.50 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.29 g; WW: 40.51 Por; : 13.90 %; : 65.07 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3428.39 mg;	Wartość energetyczna: 2037.40 kcal; Białko ogółem: 49.42 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 3.76 g; WW: 30.05 Por; : 9.70 %; : 64.35 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3098.61 mg;	Wartość energetyczna: 2076.15 kcal; Białko ogółem: 34.35 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 2.73 g; WW: 34.89 Por; : 6.62 %; : 72.26 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2982.27 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 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<b>GLU OW.</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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>) Dżem 25 g 4 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
II ŚN	Banan 150 g				
2025-11-13 czwartek Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<b>SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
PD	<p>Maślanka truskawkowa 150 ml (<b>MLE.</b>) Herbatniki 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>	<p>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</p>			
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Mus z jabłek () z/c 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 75 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<b>może zawierać: MLE, GOR.</b>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<b>może zawierać: MLE, GOR.</b>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
PN	<p>Bułka maślana 1 szt 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Bułka maślana 1 szt 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-11-13 czwartek		Wartość energetyczna: 2900.38 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 481.77 g; W tym cukry: 124.85 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.47 g; WW: 45.21 Por; : 15.05 %; : 66.44 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3994.90 mg;	Wartość energetyczna: 2301.71 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 381.57 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.82 g; WW: 35.21 Por; : 14.63 %; : 66.31 %; Ener. z T: 21.59 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3616.00 mg;	Wartość energetyczna: 2390.26 kcal; Białko ogółem: 47.77 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 420.39 g; W tym cukry: 125.89 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 3.06 g; WW: 39.42 Por; : 7.99 %; : 70.35 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3345.60 mg;	Wartość energetyczna: 1897.98 kcal; Białko ogółem: 30.87 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 1.67 g; WW: 31.91 Por; : 6.51 %; : 72.47 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3092.48 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-11-14 piątek	Śniadanie II ŚN	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Galaretko o smaku truskawkowym 200 g				
2025-11-14 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 50 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 30 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-11-14 piątek	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 ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</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 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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 Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</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 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 niejadanej 20 g ( <b>SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.</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 Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2758.05 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 435.11 g; W tym cukry: 133.28 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 6.90 g; WW: 41.20 Por; : 17.48 %; : 63.10 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4613.20 mg;	Wartość energetyczna: 2390.03 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 411.21 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.96 g; WW: 38.76 Por; : 15.16 %; : 68.82 %; Ener. z T: 17.78 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3668.72 mg;	Wartość energetyczna: 2066.08 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 344.17 g; W tym cukry: 96.55 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 3.14 g; WW: 31.83 Por; : 9.98 %; : 66.63 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3275.36 mg;	Wartość energetyczna: 1983.34 kcal; Białko ogółem: 33.38 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; W tym cukry: 95.99 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 2.46 g; WW: 33.78 Por; : 6.73 %; : 73.19 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3026.08 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;
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Ryż 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 ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadanej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadanej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )
	II ŚN	Banan 150 g Koktajl bananowy 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Banan 150 g Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-11-15 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JECZ.</u></b> ) Gulasz wołowy-dieta 150 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b><u>GLU JECZ.</u></b> ) Gulasz wołowy-dieta 150 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy-dieta 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> ) Gulasz wołowy-dieta 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Twarożek 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></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 50 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u></b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u></b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2558.50 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 412.11 g; W tym cukry: 124.56 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.29 g; WW: 38.07 Por; : 17.92 %; : 64.43 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4742.93 mg;	Wartość energetyczna: 2405.54 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 441.15 g; W tym cukry: 153.11 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 8.10 g; WW: 41.43 Por; : 14.61 %; : 73.36 %; Ener. z T: 15.81 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3821.42 mg;	Wartość energetyczna: 2141.28 kcal; Białko ogółem: 50.18 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 387.15 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 4.09 g; WW: 35.78 Por; : 9.37 %; : 72.32 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4588.89 mg;	Wartość energetyczna: 1926.79 kcal; Białko ogółem: 35.45 g; Tłuszcz: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 371.69 g; W tym cukry: 127.51 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 2.92 g; WW: 34.33 Por; : 7.36 %; : 77.16 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4482.37 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 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> ) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 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	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Galaretka o smaku truskawkowym 200 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/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> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 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 bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 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> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <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> ) 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 Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE*

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-11-16 niedziela	Wartość energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.11 g; WW: 32.71 Por; : 19.83 %; : 56.59 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4663.82 mg;	Wartość energetyczna: 2192.53 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 8.30 g; WW: 32.74 Por; : 17.66 %; : 64.79 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3723.68 mg;	Wartość energetyczna: 1738.49 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 276.35 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 4.13 g; WW: 24.93 Por; : 11.78 %; : 63.58 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3160.24 mg;	Wartość energetyczna: 1782.88 kcal; Białko ogółem: 35.60 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 2.75 g; WW: 29.16 Por; : 7.99 %; : 71.37 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3066.51 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 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-11-10 poniedziałek	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 jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż 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 z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 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	Gruszka 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Rzodkiew 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 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Rzodkiew 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Rzodkiew 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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew 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> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-11-10 poniedziałek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1910.84 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 4.05 g; WW: 27.56 Por; : 15.86 %; : 62.00 %; Ener. z T: 24.79 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2569.79 mg;	Wartość energetyczna: 2481.13 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 383.70 g; W tym cukry: 108.15 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 7.23 g; WW: 35.74 Por; : 16.83 %; : 61.86 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3112.71 mg;	Wartość energetyczna: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 404.38 g; W tym cukry: 126.21 g; Błonnik pok.: 56.32 g; Sól: 8.12 g; WW: 35.07 Por; : 14.81 %; : 65.81 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 5261.56 mg;	Wartość energetyczna: 2201.12 kcal; Białko ogółem: 68.00 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 5.15 g; WW: 32.12 Por; : 12.36 %; : 65.73 %; Ener. z T: 26.32 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 4389.47 mg;
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ) Makaron 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńa duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez glutenu)* ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL, S02</u> ) Makaron bezglutenowy 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-11-11 wtorek	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	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	
	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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 40g ( <b>MLE</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 ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE</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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE</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> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE</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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 23.08 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.73 g; WW: 22.07 Por; : 8.70 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 619.27 mg;	Wartość energetyczna: 1946.25 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 4.25 g; WW: 27.31 Por; : 17.01 %; : 59.48 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 2855.11 mg;	Wartość energetyczna: 2636.01 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 393.97 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.79 g; WW: 37.02 Por; : 18.84 %; : 59.78 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3677.98 mg;	Wartość energetyczna: 2530.15 kcal; Białko ogółem: 119.65 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 372.51 g; W tym cukry: 114.35 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 8.06 g; WW: 33.43 Por; : 18.92 %; : 58.89 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4341.04 mg;	Wartość energetyczna: 2161.65 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 5.77 g; WW: 29.15 Por; : 16.95 %; : 58.78 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3232.56 mg;
2025-11-12 środa	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> )	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g	Makaron 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 ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 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> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</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> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g	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> ) Ser żółty 25 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> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sliwka 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-11-12 środa	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	Śliwka 150 g				
	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grycikowa () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml ( <b>SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )				
	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Paszтет z soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> )				Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2093.09 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 5.23 g; WW: 28.81 Por; : 14.58 %; : 58.52 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3140.07 mg;	Wartość energetyczna: 3016.05 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 437.19 g; W tym cukry: 107.20 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.13 g; WW: 40.64 Por; : 14.95 %; : 57.98 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4575.14 mg;	Wartość energetyczna: 2949.63 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 423.66 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 8.55 g; WW: 38.89 Por; : 15.15 %; : 57.45 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4738.47 mg;	Wartość energetyczna: 2414.54 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 4.59 g; WW: 32.80 Por; : 14.01 %; : 58.79 %; Ener. z T: 27.96 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3814.90 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Gruszka 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	Gruszka 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Surówka z marchwi i selera () 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron bezglutenowy z serem 300 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-11-13 czwartek		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: 2170.82 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 353.48 g; W tym cukry: 98.61 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 4.23 g; WW: 32.77 Por.; : 14.39 %; : 65.13 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2813.93 mg;	Wartość energetyczna: 2828.91 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 462.93 g; W tym cukry: 115.40 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 6.37 g; WW: 42.36 Por.; : 15.44 %; : 65.46 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3821.19 mg;	Wartość energetyczna: 2775.51 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 450.40 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 43.49 g; Sól: 6.14 g; WW: 40.86 Por.; : 15.75 %; : 64.91 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3960.49 mg;	Wartość energetyczna: 2293.73 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 373.96 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 3.62 g; WW: 33.82 Por.; : 14.04 %; : 65.21 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3349.52 mg;	
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</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> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 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> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Śliwka 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	Śliwka 150 g				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-11-14 piątek	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	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 natką pietruszki i cebulą 40 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Hummus 25 g ( <b>SEZ.</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 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 natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Kiełki rzodkiewki 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2031.73 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 288.45 g; W tym cukry: 128.68 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 6.39 g; WW: 27.18 Por; : 17.30 %; : 56.79 %; Ener. z T: 27.68 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3382.26 mg;	Wartość energetyczna: 2799.31 kcal; Białko ogółem: 125.54 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 396.14 g; W tym cukry: 136.44 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 9.16 g; WW: 37.13 Por; : 17.94 %; : 56.61 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4749.98 mg;	Wartość energetyczna: 2684.39 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 380.33 g; W tym cukry: 132.76 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 8.47 g; WW: 34.53 Por; : 18.08 %; : 56.67 %; Ener. z T: 28.01 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 5069.32 mg;	Wartość energetyczna: 2483.91 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; W tym cukry: 102.01 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.25 g; WW: 32.13 Por; : 15.87 %; : 55.94 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3986.06 mg;
2025-11-15 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> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z malin* 20 g 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 Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z malin* 10 g 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> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <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> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż 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 z piersią kurczaka-wędl. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 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 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-11-15 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Gulasz wołowy 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 1116.14 kcal; Białko ogółem: 24.70 g; Tłuszcz: 7.97 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 239.38 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 9.17 g; Sól: 0.81 g; WW: 23.13 Por; : 8.85 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1067.17 mg;	Wartość energetyczna: 2144.66 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 293.84 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.28 g; WW: 27.30 Por; : 16.97 %; : 54.80 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4224.60 mg;	Wartość energetyczna: 2730.31 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 402.92 g; W tym cukry: 121.32 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.65 g; WW: 37.30 Por; : 17.09 %; : 59.03 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 5751.51 mg;	Wartość energetyczna: 2702.32 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 90.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 9.29 g; WW: 32.67 Por; : 17.30 %; : 54.90 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4530.33 mg;	Wartość energetyczna: 2291.24 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 5.89 g; WW: 31.81 Por; : 15.49 %; : 60.68 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4641.54 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-11-16 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> )	Płatki pszenne 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Śliwka 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Śliwka 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 KUCHNIA SIEDLCE*

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-11-16 niedziela	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1723.61 kcal;                      Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 47.90 g;                      Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 260.58 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 4.05 g; WW: 24.10 Por; : 16.38 %; : 60.47 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2766.47 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2450.81 kcal;                      Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; W tym cukry: 113.95 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.68 g; WW: 34.42 Por; : 17.30 %; : 60.93 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4028.81 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2320.69 kcal;                      Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 7.35 g; WW: 29.75 Por; : 18.77 %; : 58.02 %; Ener. z T: 26.40 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4582.00 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2245.14 kcal;                      Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 4.66 g; WW: 27.52 Por; : 17.28 %; : 54.15 %; Ener. z T: 29.71 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3962.93 mg;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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	
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe 200 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 75 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) 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> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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
2025-11-10 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dzem 25 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2500.67 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 101.75 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sól: 8.17 g; WW: 33.04 Por; : 13.53 %; : 60.24 %; Ener. z T: 29.37 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4714.06 mg;	Wartość energetyczna: 2258.38 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.52 g; WW: 34.95 Por; : 14.61 %; : 66.56 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3501.36 mg;	Wartość energetyczna: 1846.89 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 279.31 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 4.05 g; WW: 26.32 Por; : 16.10 %; : 60.49 %; Ener. z T: 25.30 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2318.30 mg;	Wartość energetyczna: 2417.18 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 366.81 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.23 g; WW: 34.50 Por; : 17.03 %; : 60.70 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2861.22 mg;	Wartość energetyczna: 2332.88 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.23 g; WW: 33.97 Por; : 15.59 %; : 63.34 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4348.56 mg;
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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
2025-11-11 wtorek	PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</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> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <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> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 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> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 40 g ( <b>MLE.</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	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2025-11-12 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2542.02 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 7.95 g; WW: 32.76 Por; : 12.85 %; : 56.80 %; Ener. z T: 31.01 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3293.65 mg;	Wartość energetyczna: 2468.05 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 5.73 g; WW: 35.35 Por; : 19.41 %; : 60.13 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3864.79 mg;	Wartość energetyczna: 1968.78 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 4.22 g; WW: 27.74 Por; : 16.98 %; : 59.73 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3080.41 mg;	Wartość energetyczna: 2670.58 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.73 g; WW: 37.68 Por; : 18.79 %; : 60.08 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3989.77 mg;	Wartość energetyczna: 2332.30 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.48 g; WW: 32.87 Por; : 19.88 %; : 60.14 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4091.81 mg;
		Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Sliwka 150 g Sałata zielona 20 g	Ryż 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ. 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Makaron 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> ) 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Makaron 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> ) 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 b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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	
2025-11-12 środa	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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> ) Pasztet z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</b> )			
		Wartość energetyczna: 3197.16 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 129.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 431.42 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 6.88 g; WW: 38.97 Por.; : 12.44 %; : 53.98 %; Ener. z T: 36.36 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3342.21 mg;	Wartość energetyczna: 2358.33 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 7.57 g; WW: 35.38 Por.; : 14.93 %; : 62.88 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3599.40 mg;	Wartość energetyczna: 1883.44 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 5.16 g; WW: 27.58 Por.; : 15.71 %; : 62.07 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2938.75 mg;	Wartość energetyczna: 2547.80 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 397.54 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.05 g; WW: 37.39 Por.; : 15.89 %; : 62.41 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4021.49 mg;	Wartość energetyczna: 2325.91 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 7.57 g; WW: 34.26 Por.; : 15.61 %; : 62.26 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3858.48 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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
Śniadanie	<p>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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Hummus 80 g (<b>SEZ.</b>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Gruszka 150 g</p>	<p>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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 Banan 150 g</p>
II ŚN			Banan 150 g		
Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>) Risotto wegetariańskie* 300 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 180 g Sos własny () 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Pulpet wieprzowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Surówka z marchwi i selera () 50 g (<b>MLE, SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<b>SEL.</b>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<b>SEL.</b>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
PD		Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Maślanka truskawkowa 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Mus z jabłek () z/c 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<b>może zawierać: MLE, GOR.</b>) Twarożek 80 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 200 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Mus z jabłek () z/c 50 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Mus z jabłek () z/c 100 g</p>	
PN			Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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
2025-11-13 czwartek		Wartość energetyczna: 2644.76 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 430.35 g; W tym cukry: 105.77 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 5.91 g; WW: 39.03 Por; : 12.76 %; : 65.09 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3527.55 mg;	Wartość energetyczna: 2712.80 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 426.99 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.40 g; WW: 40.20 Por; : 16.16 %; : 62.96 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3690.72 mg;	Wartość energetyczna: 2129.92 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 357.38 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.16 g; WW: 33.80 Por; : 13.91 %; : 67.12 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3017.80 mg;	Wartość energetyczna: 2900.38 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 481.77 g; W tym cukry: 124.85 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.47 g; WW: 45.21 Por; : 15.05 %; : 66.44 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3994.90 mg;	Wartość energetyczna: 2696.60 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 443.43 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 5.91 g; WW: 41.17 Por; : 15.04 %; : 65.78 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4089.79 mg;
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Śliwka 150 g	Kasza manna 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> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</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> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 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> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
2025-11-14 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 40 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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	
2025-11-14 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <b>JAJ. MLE.</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 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ. SEL. może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2602.39 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.01 g; WW: 34.18 Por.; : 17.49 %; : 56.78 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4450.32 mg;	Wartość energetyczna: 2447.52 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.57 g; WW: 35.16 Por.; : 19.62 %; : 60.98 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4109.93 mg;	Wartość energetyczna: 1986.30 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; W tym cukry: 131.27 g; Błonnik pok.: 16.00 g; Sól: 4.52 g; WW: 29.13 Por.; : 17.11 %; : 61.51 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3251.18 mg;	Wartość energetyczna: 2668.64 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 410.32 g; W tym cukry: 138.96 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.32 g; WW: 38.59 Por.; : 17.89 %; : 61.50 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4739.86 mg;	Wartość energetyczna: 2488.09 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 396.92 g; W tym cukry: 116.25 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.11 g; WW: 37.24 Por.; : 17.05 %; : 63.81 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4491.70 mg;	
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ. GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor ki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Ryż 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> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Mus z malin* 20 g 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> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Mus z malin* 20 g 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 ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż 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> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g	
	II ŚN			Banan 150 g			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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
2025-11-15 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz sojowy z warzywami* (bez glutenu) 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Gulasz wołowy-dieta 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy-dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <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> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 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 Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2713.09 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 406.41 g; W tym cukry: 94.92 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 7.96 g; WW: 36.06 Por; : 14.95 %; : 59.92 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3763.20 mg;	Wartość energetyczna: 2555.73 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 420.74 g; W tym cukry: 111.80 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.14 g; WW: 39.34 Por; : 14.99 %; : 65.85 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4698.83 mg;	Wartość energetyczna: 1892.18 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 290.46 g; W tym cukry: 106.63 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 5.32 g; WW: 27.03 Por; : 18.06 %; : 61.40 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4169.20 mg;	Wartość energetyczna: 2503.84 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 401.67 g; W tym cukry: 119.48 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.30 g; WW: 37.18 Por; : 18.35 %; : 64.17 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 5719.53 mg;	Wartość energetyczna: 2354.83 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.43 g; WW: 35.47 Por; : 18.35 %; : 64.67 %; Ener. z T: 20.97 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 5466.64 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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	
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Śliwka 150 g	Płatki pszenne 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <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 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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 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> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 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
2025-11-16 niedziela	Wartość energetyczna: 2256.18 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 6.50 g; WW: 28.95 Por; : 15.46 %; : 58.49 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3705.11 mg;	Wartość energetyczna: 2289.89 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 8.15 g; WW: 31.97 Por; : 17.70 %; : 59.06 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3550.47 mg;	Wartość energetyczna: 1709.82 kcal; Białko ogółem: 69.84 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 258.16 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 4.07 g; WW: 23.86 Por; : 16.34 %; : 60.39 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2647.51 mg;	Wartość energetyczna: 2383.69 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 363.91 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.75 g; WW: 33.46 Por; : 17.80 %; : 61.07 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3973.99 mg;	Wartość energetyczna: 2294.92 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.18 g; WW: 28.57 Por; : 19.16 %; : 53.90 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4098.87 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,*