

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Gruszka 150 g	Płatki pszenne 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN		Gruszka 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE						
		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-09-29 poniedziałek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2532.69 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 397.07 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 9.72 g; WW: 36.24 Por; : 16.92 %; : 62.71 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 2968.12 mg;	Wartość energetyczna: 2872.69 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 445.13 g; W tym cukry: 132.83 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 9.95 g; WW: 41.05 Por; : 16.43 %; : 61.98 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3252.05 mg;	Wartość energetyczna: 2774.51 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 430.74 g; W tym cukry: 133.54 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 9.95 g; WW: 39.98 Por; : 16.24 %; : 62.10 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3054.83 mg;	Wartość energetyczna: 2950.18 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 486.75 g; W tym cukry: 121.07 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 10.57 g; WW: 45.22 Por; : 13.84 %; : 66.00 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4988.83 mg;	Wartość energetyczna: 2473.86 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 52.85 g; Sól: 11.79 g; WW: 29.57 Por; : 18.48 %; : 56.13 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4229.67 mg;
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-09-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g
			Wartość energetyczna: 2324.12 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 7.58 g; WW: 29.29 Por; : 18.36 %; : 56.95 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4215.40 mg;	Wartość energetyczna: 2501.04 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 356.87 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 7.73 g; WW: 31.89 Por; : 17.45 %; : 57.07 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4215.57 mg;		Wartość energetyczna: 2366.12 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.05 g; WW: 34.02 Por; : 19.47 %; : 61.89 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4233.20 mg;	Wartość energetyczna: 2284.24 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 46.99 g; Sól: 10.15 g; WW: 29.89 Por; : 20.76 %; : 60.37 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4400.74 mg;
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-10-01 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2534.55 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 9.09 g; WW: 33.99 Por.; : 16.64 %; : 58.90 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4525.39 mg;	Wartość energetyczna: 2812.75 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 422.15 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 9.32 g; WW: 38.90 Por.; : 16.28 %; : 60.03 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4809.32 mg;	Wartość energetyczna: 2628.20 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 114.66 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.93 g; WW: 39.00 Por.; : 17.28 %; : 63.30 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4747.97 mg;	Wartość energetyczna: 2203.10 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 315.55 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 48.51 g; Sól: 9.41 g; WW: 26.94 Por.; : 18.53 %; : 57.29 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 4.40 %; K: 4413.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) 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>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-10-02 czwartek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2513.06 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 399.31 g; W tym cukry: 125.27 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 7.30 g; WW: 35.91 Por; : 16.18 %; : 63.56 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4760.54 mg;	Wartość energetyczna: 2782.46 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 441.11 g; W tym cukry: 152.26 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 7.63 g; WW: 40.09 Por; : 15.95 %; : 63.41 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4797.44 mg;		Wartość energetyczna: 2662.92 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 460.59 g; W tym cukry: 143.15 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 6.80 g; WW: 43.12 Por; : 16.08 %; : 69.19 %; Ener. z T: 16.79 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4213.95 mg;	Wartość energetyczna: 2243.41 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 53.62 g; Sól: 7.49 g; WW: 28.41 Por; : 18.78 %; : 60.19 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 4585.67 mg;
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Śliwka 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g
	II ŚN		Śliwka 150 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-10-03 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2739.53 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 88.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; W tym cukry: 110.51 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 7.45 g; WW: 34.75 Por.; : 17.28 %; : 55.72 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4768.38 mg;	Wartość energetyczna: 2862.53 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 399.61 g; W tym cukry: 133.16 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.60 g; WW: 36.55 Por.; : 17.12 %; : 55.84 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 5068.38 mg;	Wartość energetyczna: 2866.85 kcal; Białko ogółem: 122.89 g; Tłuszcz: 92.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 400.39 g; W tym cukry: 133.43 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 7.60 g; WW: 36.60 Por.; : 17.15 %; : 55.87 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 5104.56 mg;	Wartość energetyczna: 2716.59 kcal; Białko ogółem: 134.28 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 117.29 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.93 g; WW: 36.06 Por.; : 19.77 %; : 57.17 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4919.84 mg;
		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Gruszka 150 g	Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-10-04 sobota	PD		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g 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>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g 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	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2612.84 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 390.75 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 10.28 g; WW: 35.24 Por; : 16.34 %; : 59.82 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3542.07 mg;	Wartość energetyczna: 2976.24 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 443.31 g; W tym cukry: 115.55 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 10.65 g; WW: 40.51 Por; : 15.45 %; : 59.58 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3826.01 mg;			Wartość energetyczna: 2803.07 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 458.81 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 9.82 g; WW: 43.24 Por; : 15.67 %; : 65.47 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3743.74 mg;	Wartość energetyczna: 2321.01 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 352.85 g; W tym cukry: 48.29 g; Błonnik pok.: 45.59 g; Sól: 9.09 g; WW: 30.73 Por; : 18.65 %; : 60.81 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3652.58 mg;
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g			Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-10-05 niedziela	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Galaretka o smaku truskawkowym 200 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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>) Dżem 25 g 1 szt Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2442.99 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 332.15 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.47 g; WW: 30.10 Por; : 19.67 %; : 54.38 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4515.63 mg;	Wartość energetyczna: 2573.32 kcal; Białko ogółem: 123.10 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.47 g; WW: 33.01 Por; : 19.13 %; : 56.14 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4515.63 mg;		Wartość energetyczna: 2484.39 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.11 g; WW: 34.32 Por; : 18.35 %; : 58.88 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4098.54 mg;	Wartość energetyczna: 2324.13 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 292.36 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 9.71 g; WW: 24.66 Por; : 21.63 %; : 50.32 %; Ener. z T: 31.20 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 4713.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Maślanka 150 ml (<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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 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	Płatki pszenne 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-29 poniedziałek	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2274.26 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 52.85 g; Sól: 11.02 g; WW: 28.77 Por; : 17.73 %; : 59.63 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 4.65 %; K: 3698.59 mg;	Wartość energetyczna: 2304.54 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; W tym cukry: 49.80 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 10.64 g; WW: 28.96 Por; : 17.75 %; : 56.55 %; Ener. z T: 28.00 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3586.38 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: 2591.68 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 414.61 g; W tym cukry: 116.11 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 9.68 g; WW: 38.04 Por; : 16.03 %; : 63.99 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 5013.33 mg;
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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	Zacierka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-09-30 wtorek	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 Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2070.90 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 50.21 g; Sól: 11.15 g; WW: 26.11 Por; : 20.11 %; : 60.02 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 4.85 %; K: 4293.90 mg;	Wartość energetyczna: 2210.86 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 10.98 g; WW: 30.73 Por; : 20.50 %; : 61.03 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3900.46 mg;	Wartość energetyczna: 2067.69 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 2.17 g; WW: 22.53 Por; : 18.07 %; : 49.76 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5319.85 mg;	Wartość energetyczna: 1869.82 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 252.96 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.54 g; WW: 22.10 Por; : 15.81 %; : 54.11 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4454.95 mg;
2025-10-01 środa	Śniadanie	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 Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml (<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>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</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
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
					Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-10-01 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp mielony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2080.24 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 307.15 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 48.37 g; Sól: 11.31 g; WW: 26.03 Por.; : 18.57 %; : 59.06 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 4.65 %; K: 4136.67 mg;	Wartość energetyczna: 2157.20 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; W tym cukry: 42.35 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 9.14 g; WW: 27.44 Por.; : 18.17 %; : 56.75 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3843.25 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por.; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2622.59 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 404.62 g; W tym cukry: 147.42 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 8.15 g; WW: 37.33 Por.; : 16.62 %; : 61.71 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4882.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) 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>)	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	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, mielona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-10-02 czwartek	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2028.11 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.24 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 53.24 g; Sól: 7.76 g; WW: 27.17 Por; : 18.40 %; : 64.02 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 5.25 %; K: 4146.18 mg;	Wartość energetyczna: 2097.94 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 50.76 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 8.67 g; WW: 28.68 Por; : 18.86 %; : 62.16 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 4006.53 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: 2515.85 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 405.67 g; W tym cukry: 138.63 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 7.77 g; WW: 37.24 Por; : 16.98 %; : 64.50 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 5038.34 mg;
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dyńa z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-10-03 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2322.75 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 46.22 g; Sól: 10.71 g; WW: 27.03 Por; : 16.82 %; : 54.42 %; Ener. z T: 31.70 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4353.98 mg;	Wartość energetyczna: 2298.37 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 11.59 g; WW: 28.37 Por; : 21.45 %; : 55.01 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4135.97 mg;	Wartość energetyczna: 2057.92 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 261.13 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.17 g; WW: 23.00 Por; : 17.90 %; : 50.76 %; Ener. z T: 34.03 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5245.25 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: 2712.73 kcal; Białko ogółem: 133.03 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 389.21 g; W tym cukry: 118.57 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 7.54 g; WW: 35.81 Por; : 19.62 %; : 57.39 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 5087.53 mg;
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(SEL.)-SIED 500 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Gulasz wołowy rozdrobniony 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-10-04 sobota	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	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *)(-)SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2089.89 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 322.30 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 48.34 g; Sól: 8.80 g; WW: 27.39 Por; : 17.82 %; : 61.69 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 4.63 %; K: 3386.45 mg;	Wartość energetyczna: 2046.62 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 298.22 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 10.29 g; WW: 26.79 Por; : 19.32 %; : 58.28 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2746.31 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2439.11 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 409.40 g; W tym cukry: 140.61 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.50 g; WW: 37.99 Por; : 16.28 %; : 67.14 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4948.21 mg;
2025-10-05 niedziela	Śniadanie Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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 kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-10-05 niedziela	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE,</u>) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona mielona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	P.N	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2207.25 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 287.12 g; W tym cukry: 37.19 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 9.85 g; WW: 24.11 Por; : 21.88 %; : 52.03 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 4585.59 mg;	Wartość energetyczna: 2253.34 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 280.82 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 10.52 g; WW: 25.20 Por; : 21.70 %; : 49.85 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3967.25 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.92 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5288.75 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: 2354.80 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 395.53 g; W tym cukry: 111.13 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 9.20 g; WW: 36.41 Por; : 16.86 %; : 67.19 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4091.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Gruszka 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)
Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-29 poniedziałek	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2373.77 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 420.48 g; W tym cukry: 114.16 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 8.65 g; WW: 38.20 Por; : 14.44 %; : 70.85 %; Ener. z T: 17.07 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4113.22 mg;	Wartość energetyczna: 2466.95 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 389.07 g; W tym cukry: 92.87 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 8.23 g; WW: 36.83 Por; : 16.55 %; : 63.09 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2468.89 mg;	Wartość energetyczna: 2263.96 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 8.12 g; WW: 34.72 Por; : 14.99 %; : 67.22 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 2914.17 mg;	Wartość energetyczna: 2364.17 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 391.11 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 7.94 g; WW: 37.25 Por; : 17.16 %; : 66.17 %; Ener. z T: 17.40 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2492.55 mg;	Wartość energetyczna: 2746.85 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 411.33 g; W tym cukry: 102.44 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 10.22 g; WW: 37.44 Por; : 17.48 %; : 59.90 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3382.62 mg;
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej mielona 25 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g	Zacierka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-09-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona mielona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2349.88 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 409.71 g; W tym cukry: 115.42 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.86 g; WW: 38.33 Por; : 13.92 %; : 69.74 %; Ener. z T: 17.76 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4075.48 mg;	Wartość energetyczna: 2223.12 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.90 g; WW: 32.27 Por; : 20.28 %; : 62.72 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4233.20 mg;	Wartość energetyczna: 2008.74 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 41.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 7.65 g; WW: 29.88 Por; : 19.11 %; : 64.73 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3781.41 mg;	Wartość energetyczna: 2183.04 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 113.49 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 5.60 g; WW: 33.63 Por; : 20.31 %; : 65.92 %; Ener. z T: 16.11 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4323.37 mg;	Wartość energetyczna: 2222.46 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 7.13 g; WW: 28.57 Por; : 20.16 %; : 58.98 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4476.45 mg;
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-10-01 środa	Obiad Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 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 pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona mielona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 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 o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g
	PZ Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2389.20 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; W tym cukry: 139.72 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.50 g; WW: 36.42 Por; : 15.90 %; : 66.35 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4237.13 mg;	Wartość energetyczna: 2462.50 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.70 g; WW: 34.09 Por; : 16.97 %; : 59.61 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4464.04 mg;	Wartość energetyczna: 2227.98 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 356.13 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.88 g; WW: 32.78 Por; : 17.30 %; : 63.94 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4107.50 mg;	Wartość energetyczna: 2376.92 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 6.98 g; WW: 34.29 Por; : 17.69 %; : 61.78 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4517.78 mg;	Wartość energetyczna: 2481.06 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 8.77 g; WW: 32.58 Por; : 17.69 %; : 58.49 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 5061.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g (SOJ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Jabłko pieczone 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80g (MLE,) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-10-02 czwartek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2267.58 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; W tym cukry: 120.57 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 9.73 g; WW: 35.34 Por; : 15.47 %; : 68.34 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4473.32 mg;	Wartość energetyczna: 2415.97 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 405.43 g; W tym cukry: 123.78 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 7.30 g; WW: 36.79 Por; : 16.55 %; : 67.12 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4701.84 mg;	Wartość energetyczna: 2326.68 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 7.84 g; Węglowodany ogółem: 404.46 g; W tym cukry: 109.00 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.33 g; WW: 36.72 Por; : 15.10 %; : 69.53 %; Ener. z T: 17.95 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4210.75 mg;	Wartość energetyczna: 2146.93 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 348.56 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 6.36 g; WW: 32.10 Por; : 18.23 %; : 64.94 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3775.74 mg;	Wartość energetyczna: 2365.29 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 383.14 g; W tym cukry: 116.39 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 6.65 g; WW: 33.60 Por; : 18.11 %; : 64.79 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 5234.44 mg;
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Śliwka 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Galaretką o smaku cytrynowym 200 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-10-03 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) 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>) Miód (25g) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</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 o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2338.51 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 375.00 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 7.92 g; WW: 34.33 Por.; : 16.65 %; : 64.14 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3771.49 mg;	Wartość energetyczna: 2601.59 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 7.78 g; WW: 34.46 Por.; : 20.02 %; : 57.24 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4619.84 mg;	Wartość energetyczna: 2214.65 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.31 g; WW: 30.88 Por.; : 16.30 %; : 60.83 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3703.35 mg;	Wartość energetyczna: 2410.58 kcal; Białko ogółem: 122.05 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 391.33 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.67 g; WW: 36.61 Por.; : 20.25 %; : 64.94 %; Ener. z T: 16.70 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4565.84 mg;
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			Gruszka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Gulasz wołowy rozdrobniony 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
					Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-10-04 sobota	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej mielona 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g 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 b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2187.07 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 394.81 g; W tym cukry: 132.96 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.21 g; WW: 36.57 Por; : 14.62 %; : 72.21 %; Ener. z T: 15.79 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4260.69 mg;	Wartość energetyczna: 2439.67 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 406.25 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.45 g; WW: 37.98 Por; : 16.66 %; : 66.61 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3459.81 mg;	Wartość energetyczna: 1990.89 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.34 g; WW: 32.08 Por; : 16.00 %; : 69.34 %; Ener. z T: 17.06 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2911.89 mg;	Wartość energetyczna: 2359.44 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 408.97 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.96 g; WW: 38.53 Por; : 17.16 %; : 69.33 %; Ener. z T: 15.50 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3702.48 mg;	Wartość energetyczna: 2516.77 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 392.49 g; W tym cukry: 87.55 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sól: 9.62 g; WW: 34.99 Por; : 17.86 %; : 62.38 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4032.47 mg;
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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>) 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>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Pomidor b/skórki 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

2025-10-05 niedziela

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
II ŚN		Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 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>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</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 Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 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 Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g				Galaretko o smaku truskawkowym 200 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona mielona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, 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>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2241.08 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.82 g; WW: 35.07 Por; : 16.16 %; : 68.23 %; Ener. z T: 18.53 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3727.63 mg;	Wartość energetyczna: 2460.59 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.42 Por; : 19.87 %; : 54.74 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4299.54 mg;	Wartość energetyczna: 2363.41 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.55 g; WW: 32.85 Por; : 18.24 %; : 59.44 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3953.54 mg;	Wartość energetyczna: 2238.40 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; W tym cukry: 105.91 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.39 g; WW: 33.89 Por; : 18.65 %; : 64.17 %; Ener. z T: 19.38 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4186.05 mg;	Wartość energetyczna: 2432.98 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.03 g; WW: 29.31 Por; : 20.25 %; : 54.09 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4789.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Rozszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Rozszponka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy z serem biały 250 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy z serem biały 150 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym na napoju owsianym z/c 200 ml (<u>GLU OW,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Galaretko o smaku brzoskwiniowym 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Dżem 25 g 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-29 poniedziałek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2785.35 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 445.53 g; W tym cukry: 117.87 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 8.46 g; WW: 42.49 Por; : 15.96 %; : 63.98 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2752.82 mg;	Wartość energetyczna: 2841.42 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 492.59 g; W tym cukry: 106.09 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 8.16 g; WW: 45.63 Por; : 13.53 %; : 69.34 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2916.10 mg;	Wartość energetyczna: 2094.25 kcal; Białko ogółem: 47.64 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 3.33 g; WW: 35.50 Por; : 9.10 %; : 72.42 %; Ener. z T: 19.90 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 1459.09 mg;	Wartość energetyczna: 1841.30 kcal; Białko ogółem: 33.74 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 2.02 g; WW: 31.43 Por; : 7.33 %; : 73.41 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 1428.89 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna 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 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE.</u>)
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-09-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2366.12 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 7.05 g; WW: 34.02 Por; : 19.47 %; : 61.89 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4233.20 mg;	Wartość energetyczna: 2277.87 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 384.97 g; W tym cukry: 118.24 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 7.71 g; WW: 35.89 Por; : 17.28 %; : 67.60 %; Ener. z T: 17.27 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3783.27 mg;	Wartość energetyczna: 1941.81 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 3.05 g; WW: 31.00 Por; : 10.35 %; : 69.21 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2929.94 mg;	Wartość energetyczna: 1735.71 kcal; Białko ogółem: 35.64 g; Tłuszcz: 40.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 2.58 g; WW: 28.84 Por; : 8.21 %; : 73.04 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3991.99 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	II ŚN	Banan 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-10-01 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 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 pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PZ	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2740.70 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 114.66 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.93 g; WW: 39.00 Por; : 16.57 %; : 60.71 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4747.97 mg;	Wartość energetyczna: 2429.78 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 384.93 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 10.14 g; WW: 35.43 Por; : 16.87 %; : 63.37 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4125.59 mg;	Wartość energetyczna: 2134.52 kcal; Białko ogółem: 46.46 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 345.70 g; W tym cukry: 106.95 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 3.19 g; WW: 31.93 Por; : 8.71 %; : 64.78 %; Ener. z T: 28.00 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3502.04 mg;	Wartość energetyczna: 1901.13 kcal; Białko ogółem: 34.26 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; W tym cukry: 107.00 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 2.31 g; WW: 31.28 Por; : 7.21 %; : 71.80 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3397.00 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) 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>)	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Dynia z wody 100 g 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 granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-10-02 czwartek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2685.37 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 447.23 g; W tym cukry: 150.77 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 7.63 g; WW: 40.97 Por; : 16.28 %; : 66.62 %; Ener. z T: 19.38 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4738.74 mg;	Wartość energetyczna: 2675.62 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 472.05 g; W tym cukry: 140.03 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 8.39 g; WW: 43.41 Por; : 14.34 %; : 70.57 %; Ener. z T: 17.43 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4286.71 mg;	Wartość energetyczna: 2165.41 kcal; Białko ogółem: 49.63 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 96.15 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 3.67 g; WW: 32.59 Por; : 9.17 %; : 66.39 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3204.82 mg;	Wartość energetyczna: 1922.43 kcal; Białko ogółem: 32.80 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 2.56 g; WW: 30.29 Por; : 6.82 %; : 69.25 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 2811.70 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-10-03 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2716.59 kcal; Białko ogółem: 134.28 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 117.29 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.93 g; WW: 36.06 Por; : 19.77 %; : 57.17 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4919.84 mg;	Wartość energetyczna: 2472.31 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 8.86 g; WW: 34.61 Por; : 16.02 %; : 60.71 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3795.53 mg;	Wartość energetyczna: 2023.96 kcal; Białko ogółem: 54.53 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 316.59 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 3.80 g; WW: 28.72 Por; : 10.78 %; : 62.57 %; Ener. z T: 28.02 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3210.70 mg;	Wartość energetyczna: 1925.14 kcal; Białko ogółem: 34.27 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 2.89 g; WW: 30.12 Por; : 7.12 %; : 68.65 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3114.41 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.96 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: 0.28 g; WW: 18.29 Por; : 9.00 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 175.07 mg;
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-10-04 sobota	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 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	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2803.07 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 458.81 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 9.82 g; WW: 43.24 Por; : 15.67 %; : 65.47 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3743.74 mg;	Wartość energetyczna: 2298.26 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 8.35 g; WW: 36.73 Por; : 15.61 %; : 68.49 %; Ener. z T: 18.11 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3041.87 mg;	Wartość energetyczna: 1935.26 kcal; Białko ogółem: 50.16 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 3.21 g; WW: 30.29 Por; : 10.37 %; : 67.86 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2538.99 mg;	Wartość energetyczna: 1812.27 kcal; Białko ogółem: 34.52 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 2.61 g; WW: 30.05 Por; : 7.62 %; : 72.21 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3556.90 mg;
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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>) 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>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-10-05 niedziela	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem PKU () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 60 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	PD	Galaretką o smaku truskawkowym 200 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Dżem 25 g 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 (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	P.N	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biskopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2590.92 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.32 Por.; : 19.33 %; : 56.46 %; Ener. z T: 26.00 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4299.54 mg;	Wartość energetyczna: 2438.14 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.23 g; WW: 33.78 Por.; : 18.93 %; : 59.14 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3942.04 mg;	Wartość energetyczna: 2054.60 kcal; Białko ogółem: 52.79 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; W tym cukry: 96.00 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 2.97 g; WW: 30.48 Por.; : 10.28 %; : 64.12 %; Ener. z T: 27.03 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3319.84 mg;	Wartość energetyczna: 1815.78 kcal; Białko ogółem: 34.65 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 96.32 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 2.88 g; WW: 28.95 Por.; : 7.63 %; : 69.24 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3040.37 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Gruszka 150 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Gruszka 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () (bez glutenu) 300 ml (<u>SEL,</u>) Makaron bezglutenowy z serem biały 300 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonke niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonke niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonke niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonke niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-29 poniedziałek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		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: 2163.14 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 6.28 g; WW: 32.28 Por; : 15.21 %; : 63.21 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2404.26 mg;	Wartość energetyczna: 2797.58 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 452.44 g; W tym cukry: 132.07 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 9.73 g; WW: 42.88 Por; : 15.90 %; : 64.69 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2820.28 mg;	Wartość energetyczna: 2839.77 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 435.55 g; W tym cukry: 125.35 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 9.95 g; WW: 40.10 Por; : 16.86 %; : 61.35 %; Ener. z T: 23.45 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3387.88 mg;	Wartość energetyczna: 2601.55 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 423.98 g; W tym cukry: 106.83 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 5.96 g; WW: 39.54 Por; : 13.58 %; : 65.19 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2448.76 mg;
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Papryka świeża 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 90 g Szynek wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z kapusty białej z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynek wieprzowa gotowana 100 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Szynek wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański b/glutenu 80 g Surówka z kapusty białej 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	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-09-30 wtorek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) 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 razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 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: 1695.20 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz: 39.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 271.51 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 3.99 g; WW: 25.53 Por.; : 15.33 %; : 64.07 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2625.19 mg;	Wartość energetyczna: 2383.25 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 377.42 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 6.77 g; WW: 34.86 Por.; : 17.49 %; : 63.35 %; Ener. z T: 19.56 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3649.18 mg;	Wartość energetyczna: 2493.94 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 9.56 g; WW: 31.92 Por.; : 17.92 %; : 58.50 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4494.57 mg;	Wartość energetyczna: 2211.49 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 4.43 g; WW: 30.22 Por.; : 17.85 %; : 60.15 %; Ener. z T: 23.60 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4056.36 mg;
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-10-01 środa	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Kotlet mielony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)		Sok 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
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1980.61 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sól: 5.67 g; WW: 28.59 Por; : 14.51 %; : 61.16 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3075.93 mg;	Wartość energetyczna: 2865.80 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 435.79 g; W tym cukry: 122.63 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.42 g; WW: 40.84 Por; : 16.11 %; : 60.83 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4566.92 mg;	Wartość energetyczna: 2623.83 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 394.41 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 8.73 g; WW: 35.19 Por; : 17.06 %; : 60.13 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5088.15 mg;	Wartość energetyczna: 2034.63 kcal; Białko ogółem: 74.24 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 6.11 g; WW: 28.99 Por; : 14.59 %; : 62.64 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3982.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Pierogi leniwe 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Wafle ryżowe 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-10-02 czwartek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2244.77 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 364.56 g; W tym cukry: 137.72 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 4.17 g; WW: 34.17 Por; : 14.66 %; : 64.96 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3512.18 mg;	Wartość energetyczna: 2760.00 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 454.47 g; W tym cukry: 144.64 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 6.80 g; WW: 42.24 Por; : 15.75 %; : 65.87 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4272.64 mg;	Wartość energetyczna: 2664.14 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 414.70 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 54.09 g; Sól: 7.06 g; WW: 36.14 Por; : 17.08 %; : 62.26 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 5178.67 mg;	Wartość energetyczna: 2640.06 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 405.85 g; W tym cukry: 124.19 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 5.11 g; WW: 37.02 Por; : 15.50 %; : 61.49 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 5694.05 mg;
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Rukola 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Śliwka 150 g Rukola 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Śliwka 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-10-03 piątek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) 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: 2202.74 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 128.47 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 5.27 g; WW: 27.30 Por; : 17.56 %; : 53.01 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3810.43 mg;	Wartość energetyczna: 2950.45 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 410.32 g; W tym cukry: 138.44 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.83 g; WW: 38.15 Por; : 17.21 %; : 55.63 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 5028.04 mg;	Wartość energetyczna: 2863.23 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 91.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 406.92 g; W tym cukry: 125.15 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 9.36 g; WW: 36.38 Por; : 16.92 %; : 56.85 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5141.18 mg;	Wartość energetyczna: 2484.47 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 4.94 g; WW: 30.69 Por; : 18.47 %; : 54.30 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4518.95 mg;
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL) Ser żółty 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL) Ser żółty 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Gruszka 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Gruszka 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 90 g Gulasz wołowy 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 50 g (MLE) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-10-04 sobota	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 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: 2365.76 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 103.92 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 8.19 g; WW: 31.07 Por; : 15.05 %; : 56.03 %; Ener. z T: 30.28 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2701.60 mg;	Wartość energetyczna: 3009.74 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 447.26 g; W tym cukry: 115.95 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 10.22 g; WW: 41.31 Por; : 15.63 %; : 59.44 %; Ener. z T: 26.86 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3798.51 mg;	Wartość energetyczna: 2715.90 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 409.63 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 48.26 g; Sól: 10.15 g; WW: 36.12 Por; : 16.44 %; : 60.33 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 3784.72 mg;	Wartość energetyczna: 2207.25 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 5.59 g; WW: 31.11 Por; : 14.83 %; : 61.89 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2991.98 mg;	
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

2025-10-05 niedziela

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 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 Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g		Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 20 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: 1771.37 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 4.29 g; WW: 25.05 Por; : 16.29 %; : 59.72 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2677.60 mg;	Wartość energetyczna: 2620.32 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 99.92 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.31 Por; : 19.19 %; : 56.12 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4348.63 mg;	Wartość energetyczna: 2621.30 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 369.92 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 8.34 g; WW: 33.14 Por; : 19.19 %; : 56.45 %; Ener. z T: 27.00 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4794.46 mg;	Wartość energetyczna: 2452.30 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 5.49 g; WW: 29.77 Por; : 17.31 %; : 53.26 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4203.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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	Płatki pszenne 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 80 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Gruszka 150 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g
II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
Kolacja	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 75 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 75 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-29 poniedziałek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2757.60 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 407.68 g; W tym cukry: 107.55 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 7.87 g; WW: 37.00 Por; : 15.92 %; : 59.14 %; Ener. z T: 26.20 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 2982.72 mg;	Wartość energetyczna: 2436.53 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 8.82 g; WW: 35.57 Por; : 16.31 %; : 62.58 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3232.55 mg;	Wartość energetyczna: 2161.54 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 5.00 g; WW: 32.17 Por; : 15.15 %; : 62.36 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2278.99 mg;	Wartość energetyczna: 2795.98 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 447.63 g; W tym cukry: 118.31 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 8.45 g; WW: 42.76 Por; : 15.85 %; : 64.04 %; Ener. z T: 20.50 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2695.02 mg;	Wartość energetyczna: 2439.97 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 395.93 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 8.60 g; WW: 37.44 Por; : 16.18 %; : 64.91 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2584.05 mg;
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż Łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-09-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Biskvity b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2287.42 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 364.11 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 43.13 g; Sól: 6.03 g; WW: 32.16 Por; : 16.37 %; : 63.67 %; Ener. z T: 21.82 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 3275.96 mg;	Wartość energetyczna: 2284.71 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 380.64 g; W tym cukry: 104.61 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 5.90 g; WW: 36.06 Por; : 17.79 %; : 66.64 %; Ener. z T: 16.41 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4158.69 mg;	Wartość energetyczna: 1800.30 kcal; Białko ogółem: 66.69 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 16.32 g; Sól: 3.60 g; WW: 28.12 Por; : 14.82 %; : 66.07 %; Ener. z T: 19.36 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2764.26 mg;	Wartość energetyczna: 2344.17 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 380.16 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.29 g; WW: 35.69 Por; : 17.69 %; : 64.87 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3759.94 mg;	Wartość energetyczna: 2309.50 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 376.18 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 6.23 g; WW: 35.25 Por; : 16.29 %; : 65.15 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3570.18 mg;
2025-10-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Banan 150 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 40 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 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
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 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 pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2650.84 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 382.68 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 9.38 g; WW: 34.52 Por; : 14.10 %; : 57.75 %; Ener. z T: 30.20 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4446.98 mg;	Wartość energetyczna: 2506.02 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 399.43 g; W tym cukry: 123.29 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.35 g; WW: 37.57 Por; : 14.60 %; : 63.76 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4131.60 mg;	Wartość energetyczna: 1943.82 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 300.57 g; W tym cukry: 106.44 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 4.29 g; WW: 28.38 Por; : 14.62 %; : 61.85 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3250.92 mg;	Wartość energetyczna: 2758.70 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 425.15 g; W tym cukry: 125.11 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.93 g; WW: 39.85 Por; : 16.38 %; : 61.65 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4719.47 mg;	Wartość energetyczna: 2486.27 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.83 g; WW: 34.22 Por; : 16.64 %; : 59.78 %; Ener. z T: 25.80 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4609.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) 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>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) 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>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo wegetariańskie 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-10-02 czwartek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2572.50 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 415.55 g; W tym cukry: 126.38 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sól: 6.77 g; WW: 37.07 Por; : 11.34 %; : 64.61 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 4411.51 mg;	Wartość energetyczna: 2402.20 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 399.47 g; W tym cukry: 115.29 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.40 g; WW: 37.76 Por; : 16.54 %; : 66.52 %; Ener. z T: 18.22 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4196.40 mg;	Wartość energetyczna: 2121.89 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 367.58 g; W tym cukry: 137.65 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 4.07 g; WW: 34.51 Por; : 15.22 %; : 69.29 %; Ener. z T: 17.55 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3568.02 mg;	Wartość energetyczna: 2662.92 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 460.59 g; W tym cukry: 143.15 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 6.80 g; WW: 43.12 Por; : 16.08 %; : 69.19 %; Ener. z T: 16.79 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4213.95 mg;	Wartość energetyczna: 2333.36 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 390.90 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 7.29 g; WW: 35.59 Por; : 16.90 %; : 67.01 %; Ener. z T: 18.11 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4605.65 mg;
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Śliwka 150 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysiowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż Łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-10-03 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2736.55 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.68 g; WW: 35.00 Por.: 17.40 %; : 55.78 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4696.84 mg;	Wartość energetyczna: 2449.95 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 367.22 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.26 g; WW: 34.30 Por.: 17.96 %; : 59.96 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3975.81 mg;	Wartość energetyczna: 2061.85 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 113.17 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 5.33 g; WW: 26.17 Por.: 19.67 %; : 54.10 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3601.34 mg;	Wartość energetyczna: 2757.51 kcal; Białko ogółem: 136.09 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 392.47 g; W tym cukry: 122.97 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.35 g; WW: 36.36 Por.: 19.74 %; : 56.93 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 5046.50 mg;	Wartość energetyczna: 2600.29 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 371.96 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.76 g; WW: 34.43 Por.: 20.02 %; : 57.22 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4600.51 mg;
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami* (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 90 g Gulasz wołowy 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż Łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-10-04 sobota	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)				
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2516.00 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 413.12 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sól: 8.38 g; WW: 36.62 Por; : 14.66 %; : 65.68 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 3052.62 mg;	Wartość energetyczna: 2601.74 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 430.59 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 9.73 g; WW: 40.44 Por; : 15.16 %; : 66.20 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4276.24 mg;	Wartość energetyczna: 2120.47 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 117.58 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 5.94 g; WW: 33.24 Por; : 13.49 %; : 65.93 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2880.68 mg;	Wartość energetyczna: 2758.63 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 457.19 g; W tym cukry: 128.31 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 9.75 g; WW: 43.09 Por; : 15.16 %; : 66.29 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3649.12 mg;	Wartość energetyczna: 2442.02 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 407.64 g; W tym cukry: 107.31 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 9.37 g; WW: 38.22 Por; : 16.80 %; : 66.77 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3592.98 mg;
		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-10-05 niedziela	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 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 Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Galaretką o smaku truskawkowym 200 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	P.N	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2280.91 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 6.73 g; WW: 31.27 Por.; : 13.57 %; : 62.18 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3807.55 mg;	Wartość energetyczna: 2234.37 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 95.72 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 7.54 g; WW: 30.95 Por.; : 18.59 %; : 58.54 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3497.97 mg;	Wartość energetyczna: 1762.91 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 264.59 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 4.30 g; WW: 25.06 Por.; : 16.37 %; : 60.04 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2685.65 mg;	Wartość energetyczna: 2590.92 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.32 Por.; : 19.33 %; : 56.46 %; Ener. z T: 26.00 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4299.54 mg;	Wartość energetyczna: 2385.99 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.61 Por.; : 20.14 %; : 55.00 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4191.43 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,