

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Arbuz 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>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	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona		SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
5-07-21 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2221.15 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 343.76 g; W tym cukry: 99.64 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 8.39 g; WW: 30.73 Por; : 14.97 %; : 61.91 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4241.21 mg;	Wartość energetyczna: 2420.95 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 122.29 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 8.54 g; WW: 33.97 Por; : 15.47 %; : 62.15 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4509.71 mg;			Wartość energetyczna: 2430.42 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.19 g; WW: 35.16 Por; : 17.16 %; : 61.37 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2827.40 mg;	Wartość energetyczna: 2157.50 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 52.04 g; Sól: 8.94 g; WW: 26.60 Por; : 16.30 %; : 58.82 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 4.82 %; K: 4477.77 mg;
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II SN		Banan 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Kielki brokuła 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-22 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2219.77 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.54 g; WW: 29.52 Por; : 19.88 %; : 59.11 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3887.05 mg;	Wartość energetyczna: 2562.27 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; W tym cukry: 113.82 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.15 g; WW: 34.52 Por; : 18.74 %; : 59.17 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4187.05 mg;	Wartość energetyczna: 2706.61 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 404.79 g; W tym cukry: 115.25 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 6.93 g; WW: 37.99 Por; : 17.06 %; : 59.82 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4027.50 mg;	Wartość energetyczna: 2242.40 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 9.21 g; WW: 28.10 Por; : 21.50 %; : 57.31 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3796.73 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-23 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	
Wartość energetyczna: 2568.54 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 363.93 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.85 g; WW: 33.33 Por; : 15.74 %; : 56.67 %; Ener. z T: 30.56 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3698.67 mg;		Wartość energetyczna: 2769.94 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 398.49 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 8.07 g; WW: 36.79 Por; : 15.56 %; : 57.54 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3982.60 mg;		Wartość energetyczna: 2429.31 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; W tym cukry: 106.55 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 7.85 g; WW: 34.77 Por; : 16.22 %; : 60.55 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3464.44 mg;	
Wartość energetyczna: 2259.12 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; W tym cukry: 43.80 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 10.59 g; WW: 26.74 Por; : 16.85 %; : 53.65 %; Ener. z T: 32.32 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3914.74 mg;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-07-24 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN	Banan 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2567.28 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 415.58 g; W tym cukry: 118.47 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 5.77 g; WW: 38.37 Por; : 15.96 %; : 64.75 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4050.75 mg;	Wartość energetyczna: 2809.08 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 456.62 g; W tym cukry: 128.52 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 6.14 g; WW: 42.45 Por; : 15.62 %; : 65.02 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4087.65 mg;	Wartość energetyczna: 3009.27 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 483.19 g; W tym cukry: 116.91 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 6.17 g; WW: 44.47 Por; : 15.70 %; : 64.23 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3856.73 mg;	Wartość energetyczna: 3022.24 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 488.38 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.28 g; WW: 45.82 Por; : 15.54 %; : 64.64 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3614.94 mg;	Wartość energetyczna: 2132.31 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 47.16 g; Sól: 6.54 g; WW: 26.67 Por; : 17.97 %; : 58.45 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 4015.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-07-25 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Arbuz 100 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 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 żytnio-pszenny 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 Kielki rzodkiewki 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 żytnio-pszenny 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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Arbuz 100 g			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jabłko 150 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g		
Wartość energetyczna: 2383.20 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 110.20 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.56 Por; : 17.97 %; : 57.33 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4030.34 mg;		Wartość energetyczna: 2644.80 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 373.08 g; W tym cukry: 132.85 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.17 g; WW: 34.71 Por; : 18.06 %; : 56.43 %; Ener. z T: 28.09 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4298.84 mg;	Wartość energetyczna: 2558.55 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 133.35 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.37 g; WW: 36.21 Por; : 18.00 %; : 60.67 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4310.34 mg;	Wartość energetyczna: 2550.60 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 401.21 g; W tym cukry: 139.98 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 6.74 g; WW: 38.07 Por; : 17.76 %; : 62.92 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4089.06 mg;	Wartość energetyczna: 2129.27 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 263.75 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 9.47 g; WW: 22.66 Por; : 21.01 %; : 49.55 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4089.98 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-07-26 sobota		Wartość energetyczna: 2639.32 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 9.76 g; WW: 32.07 Por; : 17.15 %; : 54.26 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3860.03 mg;	Wartość energetyczna: 2698.72 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 9.76 g; WW: 32.87 Por; : 17.16 %; : 54.68 %; Ener. z T: 30.12 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3860.03 mg;	Wartość energetyczna: 2702.52 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 9.96 g; WW: 33.16 Por; : 17.20 %; : 54.12 %; Ener. z T: 30.93 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4033.85 mg;	Wartość energetyczna: 2434.54 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 380.38 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.28 g; WW: 35.11 Por; : 18.61 %; : 62.50 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4185.17 mg;	Wartość energetyczna: 2246.32 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 9.39 g; WW: 25.69 Por; : 20.10 %; : 54.27 %; Ener. z T: 31.24 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4150.05 mg;	
	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</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> Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</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> Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u> 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> Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</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> Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u> Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN		Nektarynka 1 szt 1 szt			Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad		Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	
			Wartość energetyczna: 2137.28 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 290.75 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.67 g; WW: 25.94 Por; : 20.16 %; : 54.42 %; Ener. z T: 28.08 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3919.50 mg;	Wartość energetyczna: 2284.68 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; W tym cukry: 108.52 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 7.71 g; WW: 29.54 Por; : 18.90 %; : 57.33 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3920.97 mg;	Wartość energetyczna: 2326.18 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 118.02 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 7.71 g; WW: 30.64 Por; : 18.58 %; : 58.11 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3920.97 mg;	Wartość energetyczna: 2364.67 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 120.79 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 7.68 g; WW: 32.16 Por; : 18.85 %; : 58.79 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4125.09 mg;	Wartość energetyczna: 2205.72 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 274.55 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 44.86 g; Sól: 8.74 g; WW: 23.04 Por; : 21.71 %; : 49.79 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 3987.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Salatka wiosenna - diety 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		Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata 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>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 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 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-21 poniedziałek		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
		Wartość energetyczna: 2000.54 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 52.04 g; Sól: 8.82 g; WW: 25.13 Por; : 15.68 %; : 60.42 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 5.20 %; K: 4038.95 mg;	Wartość energetyczna: 2165.66 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 9.77 g; WW: 27.84 Por; : 16.00 %; : 57.62 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3764.03 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5320.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2398.96 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; W tym cukry: 112.30 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.81 g; WW: 31.31 Por; : 17.90 %; : 57.85 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4311.00 mg;
	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml (<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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II śN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</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		Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	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>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Ogórek świeży 80 g Kielki brokuła 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-22 wtorek	PN	Wafle ryżowe 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2212.55 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; W tym cukry: 35.52 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 11.91 g; WW: 25.03 Por; : 18.73 %; : 52.89 %; Ener. z T: 30.28 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 3460.77 mg;	Wartość energetyczna: 2196.80 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 316.23 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 10.20 g; WW: 29.00 Por; : 20.61 %; : 57.58 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3261.61 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2461.79 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 122.15 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.41 g; WW: 33.52 Por; : 17.59 %; : 59.50 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 5035.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-23 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 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	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g		Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2126.14 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 10.60 g; WW: 26.63 Por; : 16.33 %; : 56.70 %; Ener. z T: 29.95 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3608.66 mg;	Wartość energetyczna: 1994.57 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 279.08 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 11.32 g; WW: 25.54 Por; : 16.91 %; : 55.97 %; Ener. z T: 28.99 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2988.11 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: 2347.34 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 7.96 g; WW: 33.24 Por; : 17.32 %; : 60.05 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3073.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-24 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</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		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g
	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 Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2117.06 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 51.55 g; Sól: 9.65 g; WW: 27.65 Por; : 17.01 %; : 61.82 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 4.87 %; K: 3869.87 mg;	Wartość energetyczna: 2124.68 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 313.80 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.11 g; WW: 28.64 Por; : 17.53 %; : 59.08 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3354.81 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.40 %; : 51.50 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5020.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2576.00 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 402.09 g; W tym cukry: 111.81 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.52 g; WW: 37.03 Por; : 15.92 %; : 62.44 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4000.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>)	Płynna kolacja*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1880.56 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 249.31 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 9.88 g; WW: 21.15 Por; : 19.35 %; : 53.03 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 3801.66 mg;	Wartość energetyczna: 1974.86 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 10.26 g; WW: 24.50 Por; : 20.58 %; : 55.06 %; Ener. z T: 26.90 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3598.24 mg;	Wartość energetyczna: 2201.29 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 2.27 g; WW: 24.37 Por; : 18.51 %; : 50.02 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5570.95 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2515.41 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 387.20 g; W tym cukry: 135.06 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.01 g; WW: 36.13 Por; : 17.85 %; : 61.57 %; Ener. z T: 23.06 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4103.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	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 piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix салат 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. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 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	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 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-26 sobota		Wartość energetyczna: 2030.03 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 293.72 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 10.92 g; WW: 24.61 Por; : 19.17 %; : 57.87 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 3750.60 mg;	Wartość energetyczna: 2067.55 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.57 g; WW: 28.03 Por; : 19.73 %; : 60.82 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3705.69 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2337.18 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 386.05 g; W tym cukry: 130.15 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.95 g; WW: 35.54 Por; : 17.50 %; : 66.07 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3949.91 mg;
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	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 75 g Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1960.21 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 263.88 g; W tym cukry: 35.95 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 9.03 g; WW: 21.95 Por; : 21.85 %; : 53.85 %; Ener. z T: 27.50 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 3969.21 mg;	Wartość energetyczna: 2164.56 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 271.34 g; W tym cukry: 33.55 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 9.38 g; WW: 24.25 Por; : 22.04 %; : 50.14 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3392.12 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: 2261.17 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.18 g; WW: 32.51 Por; : 17.61 %; : 62.68 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4093.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-21 poniedziałek	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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	II SN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Arbuz 100 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u> <u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u> <u>SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u> <u>może zawierać: JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u> <u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
5-07-21 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2153.68 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.54 g; WW: 29.58 Por; : 16.18 %; : 61.21 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3544.74 mg;	Wartość energetyczna: 2233.91 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.44 g; WW: 30.71 Por; : 15.14 %; : 60.05 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3741.97 mg;	Wartość energetyczna: 2007.87 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 310.64 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.89 g; WW: 28.39 Por; : 14.38 %; : 61.89 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3180.06 mg;	Wartość energetyczna: 2225.35 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.72 g; WW: 33.09 Por; : 17.13 %; : 64.51 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3964.47 mg;	Wartość energetyczna: 2320.51 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 353.96 g; W tym cukry: 106.81 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 8.15 g; WW: 31.27 Por; : 16.15 %; : 61.01 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4783.37 mg;
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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 Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Rozzponka 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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 50 g Dżem 25 g 1 szt Rozzponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Rozzponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Rozzponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II śN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynek wieprzowa gotowana 100 g Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynek wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynek wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynek wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Szynek Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-22 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2247.16 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 110.31 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.49 g; WW: 33.76 Por; : 14.96 %; : 65.69 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4291.00 mg;	Wartość energetyczna: 2288.66 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; W tym cukry: 92.45 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.19 g; WW: 32.10 Por; : 19.62 %; : 60.23 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3882.43 mg;	Wartość energetyczna: 2114.11 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.74 g; WW: 32.74 Por; : 16.58 %; : 66.39 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3436.09 mg;	Wartość energetyczna: 2256.38 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.48 g; WW: 32.87 Por; : 20.52 %; : 62.12 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4079.93 mg;	Wartość energetyczna: 2415.95 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 6.76 g; WW: 30.67 Por; : 19.88 %; : 57.18 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4460.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-23 środa	Śniadanie	Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g	Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Jabłko pieczone 150 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Jabłko pieczone 150 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2048.17 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 7.28 g; WW: 30.45 Por.; : 15.45 %; : 63.48 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2436.87 mg;	Wartość energetyczna: 2216.73 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 7.61 g; WW: 31.17 Por.; : 16.59 %; : 59.90 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3171.06 mg;	Wartość energetyczna: 2106.83 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g; W tym cukry: 79.98 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 7.11 g; WW: 30.98 Por.; : 14.89 %; : 62.97 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2816.31 mg;	Wartość energetyczna: 2210.67 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 6.70 g; WW: 34.67 Por.; : 15.74 %; : 65.90 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3206.22 mg;	Wartość energetyczna: 2507.84 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.21 g; WW: 33.78 Por.; : 16.73 %; : 58.63 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4123.78 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Platki 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml (<u>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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g 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 Banan 150 g	Platki 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 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>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g
	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: 2368.79 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 403.70 g; W tym cukry: 122.83 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.08 g; WW: 37.17 Por; : 14.27 %; : 68.17 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3540.36 mg;	Wartość energetyczna: 2580.25 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 420.77 g; W tym cukry: 113.97 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.88 g; WW: 39.72 Por; : 15.78 %; : 65.23 %; Ener. z T: 20.83 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3808.96 mg;	Wartość energetyczna: 2085.58 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 87.84 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 8.05 g; WW: 32.00 Por; : 16.00 %; : 65.96 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3405.18 mg;	Wartość energetyczna: 2282.20 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 381.08 g; W tym cukry: 119.95 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 3.81 g; WW: 35.91 Por; : 15.92 %; : 66.79 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3842.74 mg;	Wartość energetyczna: 2649.65 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 416.73 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 5.95 g; WW: 38.22 Por; : 16.62 %; : 62.91 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4225.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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 Salata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Kalafior 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata 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 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2173.45 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 364.68 g; W tym cukry: 106.32 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.50 g; WW: 33.84 Por; : 14.77 %; : 67.12 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3247.94 mg;	Wartość energetyczna: 2341.80 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 361.01 g; W tym cukry: 108.63 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 6.44 g; WW: 34.05 Por; : 17.55 %; : 61.66 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3820.56 mg;	Wartość energetyczna: 2023.90 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.03 g; WW: 31.08 Por; : 15.57 %; : 65.57 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3232.14 mg;	Wartość energetyczna: 2185.83 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 356.99 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 6.53 g; WW: 33.85 Por; : 18.31 %; : 65.33 %; Ener. z T: 18.06 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3632.72 mg;	Wartość energetyczna: 2382.80 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 111.67 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.78 g; WW: 30.41 Por; : 19.18 %; : 56.08 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4312.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na mleku 300 ml (<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 piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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 kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				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 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona.z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona.z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona.z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czamuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-26 sobota		Wartość energetyczna: 2134.73 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 114.50 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 9.18 g; WW: 33.90 Por; : 16.40 %; : 69.37 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3487.57 mg;	Wartość energetyczna: 2274.14 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.08 g; WW: 33.10 Por; : 18.37 %; : 63.26 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3879.17 mg;	Wartość energetyczna: 1942.19 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; W tym cukry: 93.90 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 8.85 g; WW: 30.26 Por; : 17.59 %; : 68.13 %; Ener. z T: 19.01 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3416.82 mg;	Wartość energetyczna: 2273.64 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 380.40 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.72 g; WW: 35.36 Por; : 18.02 %; : 66.92 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3980.83 mg;	Wartość energetyczna: 2429.85 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 46.67 g; Sól: 10.09 g; WW: 30.24 Por; : 19.25 %; : 57.32 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4224.05 mg;
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Nektarynka 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1972.63 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.34 Por; : 16.80 %; : 67.44 %; Ener. z T: 17.80 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3735.86 mg;	Wartość energetyczna: 2217.27 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 310.86 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.64 g; WW: 28.56 Por; : 20.06 %; : 56.08 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4123.62 mg;	Wartość energetyczna: 1928.73 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.05 g; WW: 26.39 Por; : 19.60 %; : 59.97 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3765.95 mg;	Wartość energetyczna: 2089.62 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.93 g; WW: 28.08 Por; : 20.80 %; : 58.15 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4150.52 mg;	Wartość energetyczna: 2144.34 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 295.26 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 7.32 g; WW: 25.84 Por; : 20.14 %; : 55.08 %; Ener. z T: 28.02 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4194.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Galaretką o smaku brzoskwinowym 200 g			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g			
	Kolacja	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>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata 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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata 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	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

5-07-21 poniedziałek		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
		Wartość energetyczna: 2635.11 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 402.30 g; W tym cukry: 130.25 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.82 g; WW: 37.42 Por; : 15.44 %; : 61.07 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4294.40 mg;	Wartość energetyczna: 2288.43 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 84.82 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 9.18 g; WW: 33.10 Por; : 14.31 %; : 62.81 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3197.85 mg;	Wartość energetyczna: 1817.76 kcal; Białko ogółem: 43.95 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 307.92 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 3.71 g; WW: 27.45 Por; : 9.67 %; : 67.76 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3224.96 mg;	Wartość energetyczna: 1764.88 kcal; Białko ogółem: 29.48 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 3.24 g; WW: 28.51 Por; : 6.68 %; : 71.82 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 2907.42 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;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II śN	Banan 150 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Banan 150 g			
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)
2025-07-22 wtorek	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-22 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2769.76 kcal; Białko ogółem: 128.82 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 414.37 g; W tym cukry: 132.04 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.91 g; WW: 39.00 Por; : 18.60 %; : 59.84 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4182.43 mg;	Wartość energetyczna: 2427.70 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 394.23 g; W tym cukry: 103.18 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 8.29 g; WW: 36.82 Por; : 16.52 %; : 64.95 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3522.28 mg;	Wartość energetyczna: 1888.59 kcal; Białko ogółem: 50.67 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 2.27 g; WW: 30.35 Por; : 10.73 %; : 69.63 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3014.36 mg;	Wartość energetyczna: 1769.17 kcal; Białko ogółem: 32.56 g; Tłuszcz: 40.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 1.96 g; WW: 29.62 Por; : 7.36 %; : 72.44 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2783.41 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-23 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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 zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	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>)	Budyń o smaku waniliowym na napoju owsianym z/c 200 ml (<u>GLU OW,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2418.13 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 366.53 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 7.83 g; WW: 34.64 Por.; : 16.31 %; : 60.63 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3454.99 mg;	Wartość energetyczna: 2476.84 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 399.31 g; W tym cukry: 129.45 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.77 g; WW: 37.55 Por.; : 14.21 %; : 64.49 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2818.24 mg;	Wartość energetyczna: 1856.18 kcal; Białko ogółem: 47.15 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 3.57 g; WW: 27.05 Por.; : 10.16 %; : 63.35 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2488.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.93 kcal; Białko ogółem: 32.08 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; W tym cukry: 95.90 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 2.54 g; WW: 31.88 Por.; : 6.77 %; : 72.04 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2372.12 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 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-24 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Dżem 25 g 4 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 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>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</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	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g 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>)
	PN	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>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2822.05 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 461.81 g; W tym cukry: 124.02 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.25 g; WW: 43.80 Por; : 15.45 %; : 65.46 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3845.86 mg;	Wartość energetyczna: 2273.03 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 373.23 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.74 Por; : 15.80 %; : 65.68 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3441.36 mg;	Wartość energetyczna: 2348.93 kcal; Białko ogółem: 47.54 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 409.77 g; W tym cukry: 119.26 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 2.85 g; WW: 38.81 Por; : 8.09 %; : 69.78 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3063.56 mg;	Wartość energetyczna: 1856.65 kcal; Białko ogółem: 30.64 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 104.31 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 1.46 g; WW: 31.30 Por; : 6.60 %; : 71.80 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2810.44 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU JE CZ,</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU</u> <u>JE CZ,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może</u> <u>zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU</u> <u>JE CZ,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może</u> <u>zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU</u> <u>JE CZ,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może</u> <u>zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Galaretka o smaku truskawkowym 200 g			
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 50 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 30 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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</u> <u>zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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</u> <u>zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL,</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 Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2514.80 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 383.71 g; W tym cukry: 135.38 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 6.69 g; WW: 36.35 Por.; : 18.15 %; : 61.03 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4211.06 mg;	Wartość energetyczna: 2277.08 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 385.95 g; W tym cukry: 102.54 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 6.60 g; WW: 36.52 Por.; : 15.01 %; : 67.80 %; Ener. z T: 18.74 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3233.74 mg;	Wartość energetyczna: 1860.10 kcal; Białko ogółem: 43.68 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 2.73 g; WW: 28.31 Por.; : 9.39 %; : 65.95 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2751.22 mg;	Wartość energetyczna: 1795.32 kcal; Białko ogółem: 31.24 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 2.42 g; WW: 29.47 Por.; : 6.96 %; : 70.73 %; Ener. z T: 23.45 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2579.60 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<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 piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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 kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy- dieta 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-26 sobota		Wartość energetyczna: 2488.00 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; W tym cukry: 110.31 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 8.30 g; WW: 36.27 Por; : 18.29 %; : 63.51 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4351.43 mg;	Wartość energetyczna: 2224.04 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 402.15 g; W tym cukry: 138.86 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.11 g; WW: 37.44 Por; : 15.42 %; : 72.33 %; Ener. z T: 16.30 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3429.92 mg;	Wartość energetyczna: 1995.16 kcal; Białko ogółem: 49.15 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 3.71 g; WW: 31.46 Por; : 9.85 %; : 68.76 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2984.30 mg;	Wartość energetyczna: 1786.67 kcal; Białko ogółem: 35.62 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 327.51 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 2.54 g; WW: 30.02 Por; : 7.97 %; : 73.32 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 2877.78 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;
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 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	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g Galaretka o smaku truskawkowym 200 g			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/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 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2508.67 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 354.72 g; W tym cukry: 126.03 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.10 g; WW: 32.93 Por; : 19.80 %; : 56.56 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4707.56 mg;	Wartość energetyczna: 2206.46 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 100.15 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 8.09 g; WW: 32.89 Por; : 17.71 %; : 64.33 %; Ener. z T: 19.91 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3767.42 mg;	Wartość energetyczna: 1620.42 kcal; Białko ogółem: 50.98 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 246.24 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 4.12 g; WW: 22.04 Por; : 12.58 %; : 60.78 %; Ener. z T: 27.60 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3192.48 mg;	Wartość energetyczna: 1626.56 kcal; Białko ogółem: 35.44 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 278.63 g; W tym cukry: 89.10 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 2.74 g; WW: 25.38 Por; : 8.71 %; : 68.52 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3087.25 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 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-21 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 jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Ryż 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Arbuz 100 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	Arbuz 100 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>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	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>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	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Salatka wiosenna - diety 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	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt truskawkowy 150g 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	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>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 75 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-21 poniedziałek		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: 1896.73 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 4.30 g; WW: 27.46 Por; : 16.49 %; : 61.45 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2618.53 mg;	Wartość energetyczna: 2484.31 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 382.07 g; W tym cukry: 105.16 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.73 g; WW: 35.98 Por; : 17.62 %; : 61.52 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3144.54 mg;	Wartość energetyczna: 2393.95 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 371.06 g; W tym cukry: 123.89 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 8.08 g; WW: 32.97 Por; : 15.68 %; : 62.00 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4788.71 mg;	Wartość energetyczna: 2121.39 kcal; Białko ogółem: 61.41 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; W tym cukry: 96.47 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 5.89 g; WW: 29.59 Por; : 11.58 %; : 61.24 %; Ener. z T: 28.76 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3587.58 mg;
	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II śN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>) Kielki brokuła 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Kielki brokuła 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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek świeży 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-22 wtorek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 23.08 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.73 g; WW: 22.07 Por; : 8.70 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 619.27 mg;	Wartość energetyczna: 1944.46 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 288.96 g; W tym cukry: 99.37 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 4.26 g; WW: 27.26 Por; : 17.10 %; : 59.44 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2900.22 mg;	Wartość energetyczna: 2634.73 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 393.60 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 6.80 g; WW: 36.97 Por; : 18.94 %; : 59.76 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3739.33 mg;	Wartość energetyczna: 2535.27 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 373.93 g; W tym cukry: 115.42 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 6.70 g; WW: 33.52 Por; : 18.97 %; : 59.00 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4466.05 mg;	Wartość energetyczna: 2166.77 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 319.07 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 4.40 g; WW: 29.25 Por; : 17.01 %; : 58.90 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3357.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-23 środa	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>)	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Kasza jaglana 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Mix salat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Salatka z buraczków i jabłka 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 15g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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>) Paszтет z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)			
		Wartość energetyczna: 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: 1914.13 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 279.91 g; W tym cukry: 93.59 g; Błonnik pok.: 15.24 g; Sól: 4.75 g; WW: 26.55 Por.; 15.56 %; : 58.49 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2693.92 mg;	Wartość energetyczna: 2803.44 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 402.44 g; W tym cukry: 101.48 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.65 g; WW: 37.59 Por.; 15.76 %; : 57.42 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3955.10 mg;	Wartość energetyczna: 2737.02 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g; W tym cukry: 93.60 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 8.07 g; WW: 35.84 Por.; 16.00 %; : 56.84 %; Ener. z T: 30.00 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4118.43 mg;	Wartość energetyczna: 2201.92 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 4.11 g; WW: 29.74 Por.; 14.95 %; : 58.16 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3194.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	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>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Sałata zielona z jogurtem 30 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron bezglutenowy z serem 300 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 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: 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: 2323.62 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 374.86 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 4.13 g; WW: 34.91 Por; : 14.50 %; : 64.53 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3000.97 mg;	Wartość energetyczna: 3009.27 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 483.19 g; W tym cukry: 116.91 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 6.17 g; WW: 44.47 Por; : 15.70 %; : 64.23 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3856.73 mg;	Wartość energetyczna: 2755.68 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 444.09 g; W tym cukry: 119.34 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 5.91 g; WW: 40.95 Por; : 15.94 %; : 64.46 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4226.95 mg;	Wartość energetyczna: 2273.90 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 120.80 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 3.39 g; WW: 33.91 Por; : 14.25 %; : 64.67 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3615.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydżiane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydżiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 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>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 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 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydżiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g 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 Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Arbuz 100 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	Arbuz 100 g			
	Obiad	Gryzikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () (bez glutenu) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 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 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: 1970.16 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 294.36 g; W tym cukry: 131.13 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sól: 4.50 g; WW: 28.06 Por; : 17.69 %; : 59.76 %; Ener. z T: 24.40 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3180.24 mg;	Wartość energetyczna: 2507.87 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 385.27 g; W tym cukry: 138.63 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 6.59 g; WW: 36.46 Por; : 18.39 %; : 61.45 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4270.00 mg;	Wartość energetyczna: 2479.20 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 134.45 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 6.71 g; WW: 32.36 Por; : 18.62 %; : 57.19 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4577.84 mg;	Wartość energetyczna: 2292.53 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; W tym cukry: 103.75 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.48 g; WW: 30.25 Por; : 16.25 %; : 56.61 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3506.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z malin* 20 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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z malin* 10 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g 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	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE,</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-26 sobota		Wartość energetyczna: 1116.14 kcal; Białko ogółem: 24.70 g; Tłuszcz: 7.97 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 239.38 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 9.17 g; Sól: 0.81 g; WW: 23.13 Por; : 8.85 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1067.17 mg;	Wartość energetyczna: 2096.97 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 278.39 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 6.10 g; WW: 25.80 Por; : 17.20 %; : 53.10 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3232.30 mg;	Wartość energetyczna: 2705.44 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 389.13 g; W tym cukry: 106.43 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 8.27 g; WW: 36.08 Por; : 17.12 %; : 57.53 %; Ener. z T: 27.20 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4158.42 mg;	Wartość energetyczna: 2631.82 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 9.30 g; WW: 30.87 Por; : 17.63 %; : 53.77 %; Ener. z T: 31.02 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4138.83 mg;	Wartość energetyczna: 2272.37 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 97.38 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 5.51 g; WW: 30.59 Por; : 15.68 %; : 58.76 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3048.45 mg;
2025-07-27 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>)	Płatki pszenne 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Nektarynka 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g (<u>JAJ.</u>) 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 młode gotowane () 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 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 młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* 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	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		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: 1676.45 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 248.78 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 4.05 g; WW: 23.13 Por; : 16.78 %; : 59.36 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2537.39 mg;	Wartość energetyczna: 2353.88 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.58 g; WW: 32.36 Por; : 17.88 %; : 59.57 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3646.61 mg;	Wartość energetyczna: 2223.76 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 7.25 g; WW: 27.69 Por; : 19.45 %; : 56.46 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4199.80 mg;	Wartość energetyczna: 2208.23 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 301.92 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 3.94 g; WW: 27.42 Por; : 16.66 %; : 54.69 %; Ener. z T: 29.71 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3916.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Arbuz 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Salatka wiosenna - diety 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 75 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-21 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2468.75 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 99.64 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 8.45 g; WW: 31.48 Por; : 14.17 %; : 56.91 %; Ener. z T: 31.15 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4241.21 mg;	Wartość energetyczna: 2191.06 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 7.52 g; WW: 33.37 Por; : 14.89 %; : 65.53 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3153.60 mg;	Wartość energetyczna: 1864.19 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 282.50 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sól: 4.29 g; WW: 26.67 Por; : 16.52 %; : 60.62 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2301.39 mg;	Wartość energetyczna: 2451.77 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 373.21 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.71 g; WW: 35.19 Por; : 17.66 %; : 60.89 %; Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2827.40 mg;	Wartość energetyczna: 2300.15 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.72 g; WW: 33.08 Por; : 16.58 %; : 62.43 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3966.97 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g
	II śN		Banan 150 g			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana 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 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-22 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2508.89 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.96 Por; : 13.12 %; : 56.28 %; Ener. z T: 31.51 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3407.16 mg;	Wartość energetyczna: 2468.05 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 5.73 g; WW: 35.35 Por; : 19.41 %; : 60.13 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3864.79 mg;	Wartość energetyczna: 1968.78 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 4.22 g; WW: 27.74 Por; : 16.98 %; : 59.73 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3080.41 mg;	Wartość energetyczna: 2670.58 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.73 g; WW: 37.68 Por; : 18.79 %; : 60.08 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3989.77 mg;	Wartość energetyczna: 2332.30 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.48 g; WW: 32.87 Por; : 19.88 %; : 60.14 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4091.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-23 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Mix салат 20 g	Ryż 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>)	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 3051.86 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 120.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 413.50 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 6.40 g; WW: 37.50 Por; : 12.86 %; : 54.20 %; Ener. z T: 35.67 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3069.94 mg;	Wartość energetyczna: 2216.55 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 355.39 g; W tym cukry: 104.50 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 7.75 g; WW: 33.70 Por; : 15.65 %; : 64.13 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3194.70 mg;	Wartość energetyczna: 1787.43 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 269.69 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 13.87 g; Sól: 4.94 g; WW: 25.62 Por; : 16.07 %; : 60.35 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2546.13 mg;	Wartość energetyczna: 2418.13 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 366.53 g; W tym cukry: 106.16 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 7.83 g; WW: 34.64 Por; : 16.31 %; : 60.63 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3454.99 mg;	Wartość energetyczna: 2184.12 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 7.75 g; WW: 32.58 Por; : 16.40 %; : 63.49 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3453.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-24 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 Banan 150 g
	II ŚN			Banan 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) wegetariańskie* 300 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Sałata zielona z jogurtem 30 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>)	Maślanka truskawkowa 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2525.33 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 421.10 g; W tym cukry: 118.89 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 5.20 g; WW: 38.82 Por; : 13.03 %; : 66.70 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3794.01 mg;	Wartość energetyczna: 2712.80 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 426.99 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.40 g; WW: 40.20 Por; : 16.16 %; : 62.96 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3690.72 mg;	Wartość energetyczna: 2224.21 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 100.81 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 4.08 g; WW: 34.44 Por; : 14.31 %; : 65.66 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2789.34 mg;	Wartość energetyczna: 3022.24 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 488.38 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.28 g; WW: 45.82 Por; : 15.54 %; : 64.64 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3614.94 mg;	Wartość energetyczna: 2640.60 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 432.14 g; W tym cukry: 124.51 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 5.68 g; WW: 40.17 Por; : 15.34 %; : 65.46 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4278.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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 zołądkowych
2025-07-25 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Arbuz 100 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 100 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 b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadlanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2397.20 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.25 g; WW: 32.01 Por; : 17.99 %; : 57.33 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3958.84 mg;	Wartość energetyczna: 2339.25 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 5.53 g; WW: 32.85 Por; : 20.18 %; : 59.43 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3674.95 mg;	Wartość energetyczna: 1926.19 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 129.63 g; Błonnik pok.: 14.23 g; Sól: 4.44 g; WW: 27.67 Por; : 17.52 %; : 60.04 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 2993.28 mg;	Wartość energetyczna: 2505.72 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 383.22 g; W tym cukry: 136.96 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 7.01 g; WW: 36.15 Por; : 17.98 %; : 61.17 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4215.72 mg;	Wartość energetyczna: 2379.82 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; W tym cukry: 115.11 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.06 g; WW: 34.93 Por; : 17.48 %; : 62.42 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4056.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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 z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z malin* 20 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 kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z malin* 20 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 kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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 z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Surówka z rzodkwi i czamuszki 80 g Mix салат 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 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 zołądkowych
2025-07-26 sobota		Wartość energetyczna: 2634.26 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 386.61 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 47.02 g; Sól: 7.97 g; WW: 33.98 Por; : 15.34 %; : 58.70 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 3376.08 mg;	Wartość energetyczna: 2530.86 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 6.76 g; WW: 38.12 Por; : 15.01 %; : 64.32 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3105.74 mg;	Wartość energetyczna: 1844.49 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 275.01 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 5.13 g; WW: 25.52 Por; : 18.35 %; : 59.64 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3176.91 mg;	Wartość energetyczna: 2478.97 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 387.87 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.93 g; WW: 35.97 Por; : 18.40 %; : 62.59 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4126.44 mg;	Wartość energetyczna: 2329.96 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.05 g; WW: 34.26 Por; : 18.41 %; : 62.99 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3873.55 mg;
	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata 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.</u> <u>GLU ŻYT.</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>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2159.25 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 6.40 g; WW: 26.89 Por; : 16.01 %; : 56.90 %; Ener. z T: 28.51 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3322.91 mg;	Wartość energetyczna: 2293.07 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 338.38 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 8.14 g; WW: 32.19 Por; : 17.68 %; : 59.03 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3594.21 mg;	Wartość energetyczna: 1746.66 kcal; Białko ogółem: 70.29 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 266.84 g; W tym cukry: 115.70 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 4.06 g; WW: 24.87 Por; : 16.10 %; : 61.11 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2865.13 mg;	Wartość energetyczna: 2386.87 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 122.19 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.74 g; WW: 33.68 Por; : 17.78 %; : 61.03 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4017.73 mg;	Wartość energetyczna: 2298.10 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.17 g; WW: 28.79 Por; : 19.13 %; : 53.87 %; Ener. z T: 28.60 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4142.61 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg 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,