

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2025-12-22 poniedziałek | Śniadanie | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko 150 g</p> | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p> | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p> | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p> | <p>Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p> |
| | II ŚN | | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Jabłko 150 g | |
| | Obiad | <p>Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p> | |
| | PD | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.) | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g | |
| Kolacja | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g</p> | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|-------------------------|-----------|---|--|--|--|---|
| 2025-12-22 poniedziałek | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | | Wartość energetyczna: 2601.42 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 414.60 g; W tym cukry: 106.34 g; Błonnik pok.: 45.27 g; Sól: 10.71 g; WW: 37.11 Por.; : 16.56 %; : 63.75 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 5398.44 mg; | Wartość energetyczna: 2941.42 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 462.66 g; W tym cukry: 131.34 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 10.94 g; WW: 41.92 Por.; : 16.12 %; : 62.92 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 5682.37 mg; | Wartość energetyczna: 2845.34 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 465.01 g; W tym cukry: 141.63 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 9.73 g; WW: 43.05 Por.; : 15.83 %; : 65.37 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 5453.38 mg; | Wartość energetyczna: 2406.16 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 52.84 g; Sól: 11.51 g; WW: 31.86 Por.; : 18.30 %; : 61.52 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 5516.46 mg; | |
| 2025-12-23 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | II ŚN | | Pomarańcza 150 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | |
| PD | | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | |
|-------------------|---|---|---|---|---|--|
| 2025-12-23 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g |
| | Wartość energetyczna: 2211.88 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 87.55 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 7.09 g; WW: 28.94 Por.; : 18.26 %; : 58.71 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3574.16 mg; | Wartość energetyczna: 2388.80 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 7.24 g; WW: 31.54 Por.; : 17.32 %; : 58.72 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3574.33 mg; | Wartość energetyczna: 2332.37 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 5.83 g; WW: 34.44 Por.; : 18.26 %; : 62.55 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3452.04 mg; | Wartość energetyczna: 2310.91 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 44.33 g; Sól: 9.83 g; WW: 29.09 Por.; : 19.08 %; : 57.90 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 3719.29 mg; | | |
| 2025-12-24 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Banan 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g |
| | II ŚN | | Banan 150 g | | Jabłko 150 g | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|------------------|---------|--|---|---|---|--|
| 2025-12-24 środa | Obiad | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy b/c 250 ml |
| | PD | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sledź z cebulką w oleju 150 g (<u>RYB.</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>) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sledź z cebulką w oleju 150 g (<u>RYB.</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>) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (<u>RYB.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (<u>RYB.</u>) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | 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 JĘCZ.</u>) |
| | | | Wartość energetyczna: 2700.32 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 10.03 g; WW: 35.99 Por; : 14.32 %; : 58.18 %; Ener. z T: 28.99 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3105.47 mg; | Wartość energetyczna: 2978.52 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 441.69 g; W tym cukry: 117.47 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 10.26 g; WW: 40.90 Por; : 14.20 %; : 59.32 %; Ener. z T: 27.78 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3389.40 mg; | Wartość energetyczna: 3006.34 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 445.72 g; W tym cukry: 117.54 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 10.16 g; WW: 41.60 Por; : 14.29 %; : 59.30 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3342.08 mg; | Wartość energetyczna: 2795.27 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 453.84 g; W tym cukry: 113.43 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 6.31 g; WW: 42.93 Por; : 16.87 %; : 64.94 %; Ener. z T: 19.63 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3713.67 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|-----------|--|---|---|---|--|
| 2025-12-25 czwartek | Śniadanie | <p>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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)</p> | <p>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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)</p> | <p>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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)</p> | <p>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 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. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)</p> | <p>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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p> |
| | II ŚN | | | Mandarynka 2 szt | Jabłko pieczone 150 g | Jabłko 150 g |
| | Obiad | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p> |
| PD | | | Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|-----------|---|---|---|---|--|
| 2025-12-25 czwartek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2689.21 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 399.23 g; W tym cukry: 116.04 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 8.37 g; WW: 35.83 Por; : 17.29 %; : 59.38 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 5287.43 mg; | Wartość energetyczna: 2958.61 kcal; Białko ogółem: 125.54 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 441.03 g; W tym cukry: 143.03 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 8.70 g; WW: 40.01 Por; : 16.97 %; : 59.63 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5324.33 mg; | Wartość energetyczna: 2982.11 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 444.28 g; W tym cukry: 142.83 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 8.60 g; WW: 40.66 Por; : 17.01 %; : 59.59 %; Ener. z T: 25.90 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 5240.83 mg; | Wartość energetyczna: 2927.02 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 453.67 g; W tym cukry: 135.31 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.18 g; WW: 42.12 Por; : 17.44 %; : 62.00 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4935.67 mg; | Wartość energetyczna: 2381.45 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 10.02 g; WW: 29.54 Por; : 20.19 %; : 57.43 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 5238.46 mg; |
| 2025-12-26 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | | Jabłko 150 g | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Jabłko 150 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|-------------------|------------------------|---|---|---|---|
| 2025-12-26 piątek | Obiad | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g |
| | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2479.76 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 349.11 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 9.97 g; WW: 31.77 Por; : 20.00 %; : 56.31 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 5124.71 mg; | Wartość energetyczna: 2602.76 kcal; Białko ogółem: 128.18 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 130.03 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 10.12 g; WW: 33.57 Por; : 19.70 %; : 56.42 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 5424.71 mg; | Wartość energetyczna: 2530.22 kcal; Białko ogółem: 129.73 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 117.89 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 8.46 g; WW: 34.35 Por; : 20.51 %; : 58.10 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 5187.38 mg; | Wartość energetyczna: 2206.82 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 12.05 g; WW: 26.92 Por; : 21.49 %; : 56.51 %; Ener. z T: 25.20 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4991.31 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów | |
|-------------------|------------------------|--|--|--|---|--|
| 2025-12-27 sobota | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 150 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g (MLE.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g |
| | II ŚN | | Pomarańcza 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Dyńia z wody 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | |
| | PD | | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | |
|----------------------|-----------|--|--|---|--|---|--|
| 2025-12-27 sobota | PN | Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2565.93 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 9.96 g; WW: 34.23 Por.; : 14.94 %; : 59.59 %; Ener. z T: 27.84 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4225.07 mg; | Wartość energetyczna: 2929.33 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 92.70 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 434.81 g; W tym cukry: 111.97 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 10.32 g; WW: 39.50 Por.; : 14.21 %; : 59.37 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4509.00 mg; | Wartość energetyczna: 2698.50 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 449.40 g; W tym cukry: 101.32 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 8.74 g; WW: 42.77 Por.; : 14.16 %; : 66.62 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3284.79 mg; | Wartość energetyczna: 2250.39 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 347.60 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 48.42 g; Sól: 10.29 g; WW: 29.95 Por.; : 17.21 %; : 61.79 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 4.30 %; K: 4164.47 mg; | | |
| 2025-12-28 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | | |
| | II ŚN | | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Jabłko 150 g | | |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | | | | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Galaretką o smaku truskawkowym 200 g | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Podstawowa/Ogólna | SIE- Podstawowa wzbogacona | SIE- Położnicza podstawowa | SIE- Położnicza łatwostrawna | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów |
|----------------------|---------|--|--|--|--|--|
| 2025-12-28 niedziela | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | | Wartość energetyczna: 2411.25 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 8.45 g; WW: 32.62 Por; : 15.10 %; : 60.00 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4124.72 mg; | Wartość energetyczna: 2541.59 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 390.70 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 8.45 g; WW: 35.53 Por; : 14.79 %; : 61.49 %; Ener. z T: 28.08 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4124.72 mg; | Wartość energetyczna: 2413.73 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 383.49 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.58 g; WW: 35.55 Por; : 15.69 %; : 63.55 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4028.29 mg; | Wartość energetyczna: 2082.05 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 308.19 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 50.57 g; Sól: 9.69 g; WW: 25.93 Por; : 18.10 %; : 59.21 %; Ener. z T: 29.64 %; Ener. z Bł.: 4.86 %; K: 4324.74 mg; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x | SIE- Płynna wzbogacona b/ml | SIE- Papkowata | |
|-------------------------|--|---|--|---|---|---|
| 2025-12-22 poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rozzponka 20 g | Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Rozzponka 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g |
| | II ŚN | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.) | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Jabłko pieczone 150 g |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml |
| | PD | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) |
| | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Brokuł gotowany* 100 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x | SIE- Płynna wzbogacona b/ml | SIE- Papkowata |
|-------------------------|-----------|--|---|--|---|--|
| 2025-12-22 poniedziałek | PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2144.25 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 40.26 g; Błonnik pok.: 51.13 g; Sól: 10.69 g; WW: 29.96 Por; : 17.85 %; : 65.16 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 4.77 %; K: 4851.61 mg; | Wartość energetyczna: 2227.48 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 10.47 g; WW: 30.24 Por; : 17.71 %; : 61.36 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4955.97 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: 2640.14 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 437.16 g; W tym cukry: 134.38 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 9.15 g; WW: 39.99 Por; : 15.71 %; : 66.23 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5495.01 mg; |
| 2025-12-23 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Papryka świeża 80 g Rukola 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Dyńka z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml | | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x | SIE- Płynna wzbogacona b/ml | SIE- Papkowata |
|-------------------|---|---|---|---|--|
| 2025-12-23 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Sałata zielona 5 g | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2003.06 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 310.12 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 47.62 g; Sól: 11.85 g; WW: 26.25 Por.; : 18.95 %; : 61.93 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 4.75 %; K: 3713.74 mg; | Wartość energetyczna: 2180.11 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 9.76 g; WW: 30.95 Por.; : 19.27 %; : 61.84 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3320.30 mg; | Wartość energetyczna: 2067.69 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 2.17 g; WW: 22.53 Por.; : 18.07 %; : 49.76 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5319.85 mg; | Wartość energetyczna: 1869.82 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 252.96 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.54 g; WW: 22.10 Por.; : 15.81 %; : 54.11 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4454.95 mg; | Wartość energetyczna: 2534.50 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 412.63 g; W tym cukry: 128.82 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 6.72 g; WW: 38.97 Por.; : 16.65 %; : 65.12 %; Ener. z T: 19.21 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4303.55 mg; |
| 2025-12-24 środa | Śniadanie | Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ. JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ. MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Kalafior gotowany* 100 g |
| | II ŚN | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x | SIE- Płynna wzbogacona b/ml | SIE- Papkowata |
|------------------|--|--|--|--|--|
| 2025-12-24 środa | Obiad | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Napar jabłkowy b/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy b/c 250 ml | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy z/c 250 ml |
| | PD | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty (bez mleka) () 250 ml (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 150 g (RYB, SEL.) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2169.65 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; W tym cukry: 34.68 g; Błonnik pok.: 52.55 g; Sól: 9.75 g; WW: 27.83 Por.; : 20.57 %; : 60.88 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 4933.01 mg; | Wartość energetyczna: 2088.96 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 39.09 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.28 g; WW: 29.01 Por.; : 19.05 %; : 61.16 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2755.35 mg; | Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por.; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.92 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: 4455.09 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x | SIE- Płynna wzbogacona b/ml | SIE- Papkowata |
|---------------------|-----------|---|--|---|---|---|
| 2025-12-25 czwartek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, mielona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g |
| | II ŚN | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Jabłko pieczone 150 g |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x | SIE- Płynna wzbogacona b/ml | SIE- Papkowata |
|---------------------|-----------|---|---|--|---|---|
| 2025-12-25 czwartek | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<u>MLE. SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<u>MLE. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2231.43 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 36.25 g; Błonnik pok.: 46.33 g; Sól: 10.15 g; WW: 28.23 Por; : 18.79 %; : 58.85 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4719.51 mg; | Wartość energetyczna: 2252.15 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 10.21 g; WW: 29.25 Por; : 17.63 %; : 50.43 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4739.96 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: 5142.12 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: 4455.22 mg; | Wartość energetyczna: 2449.44 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 409.71 g; W tym cukry: 128.55 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.75 g; WW: 37.58 Por; : 16.46 %; : 66.91 %; Ener. z T: 19.45 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4619.87 mg; |
| 2025-12-26 piątek | 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g | Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dyńa z wody 100 g |
| | II ŚN | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x | SIE- Płynna wzbogacona b/ml | SIE- Papkowata |
|-------------------|--|---|---|--|---|
| 2025-12-26 piątek | Obiad | Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Schab duszony 100 g Sos pieczarkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Schab duszony 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.) |
| | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 25 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.) |
| | | Wartość energetyczna: 2222.67 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 304.32 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 42.47 g; Sól: 13.29 g; WW: 26.17 Por; : 18.27 %; : 54.77 %; Ener. z T: 29.64 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4564.16 mg; | Wartość energetyczna: 2122.05 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 11.49 g; WW: 27.60 Por; : 21.52 %; : 57.30 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4403.48 mg; | Wartość energetyczna: 2057.92 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 261.13 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.17 g; WW: 23.00 Por; : 17.90 %; : 50.76 %; Ener. z T: 34.03 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5245.12 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: 4455.22 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x | SIE- Płynna wzbogacona b/ml | SIE- Papkowata | |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2025-12-27 sobota | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) |
| | II ŚN | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Jabłko pieczone 150 g |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sałatka szwedzka b/c () 200 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Dyńa z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Dyńa z wody 200 g Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. mielona 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x | SIE- Płynna wzbogacona b/ml | SIE- Papkowata | |
|----------------------|--|---|--|--|---|---|
| 2025-12-27 sobota | PN | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozdz.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozdz.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2010.73 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 315.40 g; W tym cukry: 37.56 g; Błonnik pok.: 50.97 g; Sól: 10.08 g; WW: 26.45 Por; : 16.66 %; : 62.74 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 5.07 %; K: 3914.14 mg; | Wartość energetyczna: 2003.99 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 292.24 g; W tym cukry: 41.01 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 10.42 g; WW: 25.77 Por; : 17.51 %; : 58.33 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3255.66 mg; | Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg; | Wartość energetyczna: 2438.00 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 396.53 g; W tym cukry: 116.34 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 9.58 g; WW: 36.71 Por; : 15.97 %; : 65.06 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4830.16 mg; |
| 2025-12-28 niedziela | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g |
| | II ŚN | Jabłko 150 g | Jabłko pieczone 150 g | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml | Jabłko pieczone 150 g |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml | Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| PD | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Galaretko o smaku truskawkowym 200 g | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml | SIE- Cukrzyca lekko strawna | SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x | SIE- Płynna wzbogacona b/ml | SIE- Papkowata |
|----------------------|---------|---|--|--|---|---|
| 2025-12-28 niedziela | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) |
| | | Wartość energetyczna: 1945.56 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 301.87 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 50.56 g; Sól: 9.80 g; WW: 25.27 Por.; : 18.21 %; : 62.06 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 5.20 %; K: 4181.48 mg; | Wartość energetyczna: 2068.91 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 10.92 g; WW: 26.54 Por.; : 17.50 %; : 57.94 %; Ener. z T: 30.50 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3696.00 mg; | Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por.; : 17.92 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5288.75 mg; | Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg; | Wartość energetyczna: 2466.61 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 120.48 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 9.51 g; WW: 37.13 Por.; : 15.47 %; : 66.15 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4318.53 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych | |
|-------------------------|---------------------|---|---|--|--|--|
| 2025-12-22 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g | Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 150 g | | | Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.) |
| | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 25 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|-------------------------|---|--|---|--|--|
| 2025-12-22 poniedziałek | PN Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | Wartość energetyczna: 2412.10 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 443.02 g; W tym cukry: 132.44 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sól: 8.19 g; WW: 40.14 Por; : 14.21 %; : 73.47 %; Ener. z T: 16.13 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4599.72 mg; | Wartość energetyczna: 2558.14 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 408.25 g; W tym cukry: 107.93 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 9.35 g; WW: 37.37 Por; : 16.19 %; : 63.84 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 5169.45 mg; | Wartość energetyczna: 2257.61 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 403.11 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 8.04 g; WW: 36.32 Por; : 14.50 %; : 71.42 %; Ener. z T: 17.95 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 4600.48 mg; | Wartość energetyczna: 2494.42 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 407.38 g; W tym cukry: 110.34 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 8.70 g; WW: 37.53 Por; : 16.87 %; : 65.33 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 5260.43 mg; | Wartość energetyczna: 2858.32 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 440.95 g; W tym cukry: 112.09 g; Błonnik pok.: 48.10 g; Sól: 11.21 g; WW: 39.48 Por; : 16.84 %; : 61.71 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 5828.96 mg; |
| 2025-12-23 wtorek | Śniadanie Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Dyńa z wody 100 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g |
| | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | | Pomarańcza 150 g |
| | Obiad Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | | | | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych | |
|-------------------|---|--|---|--|---|--|
| 2025-12-23 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2315.14 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 42.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 405.52 g; W tym cukry: 114.00 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 8.48 g; WW: 38.20 Por; : 14.44 %; : 70.06 %; Ener. z T: 16.61 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3864.83 mg; | Wartość energetyczna: 2189.37 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 5.68 g; WW: 32.69 Por; : 19.00 %; : 63.44 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3452.04 mg; | Wartość energetyczna: 1991.15 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 36.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; W tym cukry: 83.85 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.54 g; WW: 32.14 Por; : 16.56 %; : 68.76 %; Ener. z T: 16.50 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3011.75 mg; | Wartość energetyczna: 2149.29 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; W tym cukry: 108.68 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 4.38 g; WW: 34.05 Por; : 19.01 %; : 66.70 %; Ener. z T: 16.05 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3542.21 mg; | Wartość energetyczna: 2276.05 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 6.81 g; WW: 28.51 Por; : 18.20 %; : 57.19 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3862.02 mg; | |
| 2025-12-24 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g |
| | II ŚN | Banan 150 g | | | | Banan 150 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych | |
|------------------|---------------------|---|---|--|---|---|
| 2025-12-24 środa | Obiad | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL,) Napar jabłkowy z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy b/c 250 ml |
| | PD | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | | | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) |
| | Kolacja | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 150 g (RYB, SEL,) Barszcz czerwony czysty (bez mleka) () 250 ml (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB,) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB,) Barszcz czerwony czysty (bez mleka) () 250 ml (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g (RYB,) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB,) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) |
| | | Wartość energetyczna: 2509.26 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 427.70 g; W tym cukry: 150.30 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 6.53 g; WW: 39.05 Por; : 15.09 %; : 68.18 %; Ener. z T: 19.47 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 5260.55 mg; | Wartość energetyczna: 2517.07 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 404.88 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.08 g; WW: 38.02 Por; : 17.30 %; : 64.34 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3429.74 mg; | Wartość energetyczna: 2319.30 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 382.04 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.78 Por; : 17.88 %; : 65.89 %; Ener. z T: 18.55 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4901.36 mg; | Wartość energetyczna: 2302.25 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 374.51 g; W tym cukry: 98.98 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.46 g; WW: 35.29 Por; : 20.75 %; : 65.07 %; Ener. z T: 15.67 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3590.89 mg; | Wartość energetyczna: 2565.50 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 396.38 g; W tym cukry: 93.32 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 7.39 g; WW: 35.90 Por; : 17.86 %; : 61.80 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4065.62 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|---------------------|--------------------------------------|---|---|--|---|--|
| 2025-12-25 czwartek | Śniadanie | <p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</p> | <p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</p> |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 150 g | | | | Mandarynka 2 szt |
| | Obiad | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p> | |
| PD | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | | | | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|---------------------|-----------|---|---|---|---|--|
| 2025-12-25 czwartek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE. SEL.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE. SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE. SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | Wafle ryżowe 30g Dżem 25g 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2415.82 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 402.43 g; W tym cukry: 114.30 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.88 g; WW: 36.81 Por; : 15.10 %; : 66.63 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4329.22 mg; | Wartość energetyczna: 2657.62 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 411.87 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 8.85 g; WW: 37.94 Por; : 17.80 %; : 61.99 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4898.77 mg; | Wartość energetyczna: 2337.33 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 8.40 g; WW: 33.69 Por; : 17.08 %; : 62.97 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4281.40 mg; | Wartość energetyczna: 2359.90 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 379.19 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.92 g; WW: 34.96 Por; : 19.82 %; : 64.27 %; Ener. z T: 18.42 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 5131.94 mg; | Wartość energetyczna: 2749.72 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 407.85 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sól: 9.05 g; WW: 36.80 Por; : 18.41 %; : 59.33 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 5373.37 mg; |
| 2025-12-26 piątek | Śniadanie | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 75 g Dyńia z wody 100 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | Jabłko 150 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|------------------------------|--|--|---|---|--|
| Obiad | Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Schab duszony 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Schab duszony 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Schab duszony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| PD | Galaretką o smaku cytrynowym 200 g | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g |
| 2025-12-26 piątek Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 50 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ. MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| PN | Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.) | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g |
| | Wartość energetyczna: 2240.66 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 9.80 g; WW: 33.92 Por.; : 16.74 %; : 65.54 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3849.32 mg; | Wartość energetyczna: 2415.22 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 351.49 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 8.31 g; WW: 32.75 Por.; : 20.81 %; : 58.21 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4887.38 mg; | Wartość energetyczna: 2036.27 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 61.47 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 11.09 g; WW: 29.52 Por.; : 19.39 %; : 62.78 %; Ener. z T: 19.59 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3927.35 mg; | Wartość energetyczna: 2348.93 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 8.15 g; WW: 34.91 Por.; : 20.87 %; : 63.10 %; Ener. z T: 17.41 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4833.37 mg; | Wartość energetyczna: 2461.40 kcal; Białko ogółem: 128.74 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 350.68 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 12.06 g; WW: 31.01 Por.; : 20.92 %; : 56.99 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5350.91 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych | |
|-------------------|---------------------|---|--|--|---|--|
| 2025-12-27 sobota | Śniadanie | <p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)</p> | <p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g</p> | <p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g</p> | <p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g</p> | <p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g</p> |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 150 g | | | | Pomarańcza 150 g |
| | Obiad | <p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Dynia z wody 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p> |
| | PD | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml | | | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) |
| | Kolacja | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> | <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych | |
|----------------------|---------------------|--|--|--|--|--|
| 2025-12-27 sobota | 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: 2261.55 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 397.58 g; W tym cukry: 111.66 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 8.48 g; WW: 36.73 Por; : 14.30 %; : 70.32 %; Ener. z T: 17.13 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4176.43 mg; | Wartość energetyczna: 2357.56 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 383.47 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 9.21 g; WW: 35.35 Por; : 15.20 %; : 65.06 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3525.65 mg; | Wartość energetyczna: 1973.68 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.31 g; WW: 30.86 Por; : 14.34 %; : 68.36 %; Ener. z T: 19.50 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3027.33 mg; | Wartość energetyczna: 2246.68 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 384.51 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.77 g; WW: 35.64 Por; : 15.71 %; : 68.46 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3615.82 mg; | Wartość energetyczna: 2465.88 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 44.14 g; Sól: 9.33 g; WW: 33.88 Por; : 16.47 %; : 62.13 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4715.44 mg; |
| 2025-12-28 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 150 g | | | | Jabłko 150 g |
| 2025-12-28 niedziela | Obiad | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml |
| | PD | Galaretką o smaku truskawkowym 200 g | | | | Galaretką o smaku truskawkowym 200 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Papkowata b/ml | SIE- Łatwo strawna | SIE- Bezmleczna | SIE- Niskotłuszczowa | SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych |
|----------------------|---------|---|--|--|---|--|
| 2025-12-28 niedziela | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ. SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2342.81 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 393.91 g; W tym cukry: 98.55 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 9.10 g; WW: 35.71 Por; : 14.71 %; : 67.25 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3939.67 mg; | Wartość energetyczna: 2283.40 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.58 g; WW: 32.64 Por; : 16.07 %; : 62.10 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4028.29 mg; | Wartość energetyczna: 2166.61 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 367.87 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.82 g; WW: 33.96 Por; : 14.13 %; : 67.92 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3667.27 mg; | Wartość energetyczna: 2155.97 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 39.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 384.63 g; W tym cukry: 115.75 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 6.77 g; WW: 35.88 Por; : 15.81 %; : 71.36 %; Ener. z T: 16.66 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4129.95 mg; | Wartość energetyczna: 2215.11 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 7.92 g; WW: 30.66 Por; : 16.78 %; : 62.44 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4400.03 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa | |
|-------------------------|---------------------|--|--|--|--|---|
| 2025-12-22 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g | Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Roszponka 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Roszponka 20 g | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 150 g | Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g | | | |
| | Obiad | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Budyń o smaku waniliowym na napoju owsianym z/c 200 ml (GLU OW.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | | | |
| | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędlna drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Galaretka o smaku brzoskwiniowym 200 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|-------------------------|--|---|---|--|---|---|
| 2025-12-22 poniedziałek | PN | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2876.54 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 464.71 g; W tym cukry: 132.93 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 9.58 g; WW: 43.02 Por.; : 15.66 %; : 64.62 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 5453.38 mg; | Wartość energetyczna: 2835.08 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 515.22 g; W tym cukry: 123.12 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 8.08 g; WW: 47.23 Por.; : 13.14 %; : 72.69 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4602.41 mg; | Wartość energetyczna: 2127.66 kcal; Białko ogółem: 48.83 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 376.21 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 4.75 g; WW: 34.06 Por.; : 9.18 %; : 70.73 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 3878.45 mg; | Wartość energetyczna: 2105.13 kcal; Białko ogółem: 37.72 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 393.31 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 3.38 g; WW: 35.79 Por.; : 7.17 %; : 74.73 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3806.54 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg; |
| 2025-12-23 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25 g 2 szt Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) |
| | II ŚN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy- dieta 50 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ. SOJ. MLE.) |
| PD | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.) | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 2025-12-23 wtorek | Kolażja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2332.37 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 5.83 g; WW: 34.44 Por; : 18.26 %; : 62.55 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3452.04 mg; | Wartość energetyczna: 2260.28 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 38.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 402.23 g; W tym cukry: 114.14 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 7.59 g; WW: 38.15 Por; : 15.03 %; : 71.18 %; Ener. z T: 15.38 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3013.62 mg; | Wartość energetyczna: 2020.28 kcal; Białko ogółem: 52.14 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 346.52 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 3.11 g; WW: 32.42 Por; : 10.32 %; : 68.61 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2756.38 mg; | Wartość energetyczna: 1856.15 kcal; Białko ogółem: 34.75 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 2.59 g; WW: 32.02 Por; : 7.49 %; : 74.33 %; Ener. z T: 19.88 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3783.11 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg; |
| 2025-12-24 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) |
| | II ŚN | Banan 150 g | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|------------------|---------|---|--|--|---|--|
| 2025-12-24 środa | Obiad | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Napar jabłkowy z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () b/c 150 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| | PD | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g | | | |
| | Kolacja | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty (bez mleka) () 250 ml (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 50 g (RYB.) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | | Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| | PN | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2795.27 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 453.84 g; W tym cukry: 113.43 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 6.31 g; WW: 42.93 Por; : 16.87 %; : 64.94 %; Ener. z T: 19.63 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3713.67 mg; | Wartość energetyczna: 2500.29 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 411.18 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 7.56 g; WW: 37.52 Por; : 17.51 %; : 65.78 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4919.45 mg; | Wartość energetyczna: 2274.10 kcal; Białko ogółem: 54.98 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 404.86 g; W tym cukry: 114.92 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 2.48 g; WW: 37.86 Por; : 9.67 %; : 71.21 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2593.49 mg; | Wartość energetyczna: 1908.10 kcal; Białko ogółem: 35.26 g; Tłuszcz: 38.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 1.78 g; WW: 33.30 Por; : 7.39 %; : 75.76 %; Ener. z T: 18.15 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 2326.91 mg; | Wartość energetyczna: 1390.77 kcal; Białko ogółem: 33.31 g; Tłuszcz: 13.11 g; Kw. tł. nasy.: 0.28 g; Węglowodany ogółem: 283.77 g; W tym cukry: 34.28 g; Błonnik pok.: 4.29 g; Sól: 0.30 g; WW: 28.06 Por; : 9.58 %; : 81.61 %; Ener. z T: 8.48 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 199.61 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|---------------------|--|---|--|---|---|--|
| 2025-12-25 czwartek | Śniadanie | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)</p> | <p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml</p> | <p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p> |
| | II ŚN | <p>Jabłko pieczone 150 g</p> | <p>Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p> | | | |
| | Obiad | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Rosół z makaronem PKU () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Rosół z makaronem PKU () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 30 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p> | |
| PD | <p>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g</p> | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|---------------------|-----------|--|--|--|--|---|
| 2025-12-25 czwartek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE. SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt | | Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2927.02 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 453.67 g; W tym cukry: 135.31 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.18 g; WW: 42.12 Por; : 17.44 %; : 62.00 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4935.67 mg; | Wartość energetyczna: 2686.82 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 435.92 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 9.60 g; WW: 40.39 Por; : 16.03 %; : 64.90 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4357.35 mg; | Wartość energetyczna: 2076.46 kcal; Białko ogółem: 52.71 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; W tym cukry: 99.67 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 3.87 g; WW: 31.45 Por; : 10.15 %; : 66.05 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3314.94 mg; | Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 40.98 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; W tym cukry: 109.51 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 2.93 g; WW: 34.41 Por; : 7.77 %; : 70.55 %; Ener. z T: 23.33 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3213.44 mg; | Wartość energetyczna: 1138.99 kcal; Białko ogółem: 26.69 g; Tłuszcz: 10.29 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 234.32 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.31 g; WW: 23.17 Por; : 9.37 %; : 82.29 %; Ener. z T: 8.13 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 195.28 mg; |
| 2025-12-26 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) |
| | II ŚN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa | |
|-------------------|---------------------|--|--|--|--|--|
| 2025-12-26 piątek | Obiad | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 30 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) |
| | PD | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g | | | |
| | Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) |
| | PN | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2530.22 kcal; Białko ogółem: 129.73 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 117.89 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 8.46 g; WW: 34.35 Por; : 20.51 %; : 58.10 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 5187.38 mg; | Wartość energetyczna: 2274.41 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 10.90 g; WW: 33.27 Por; : 19.24 %; : 63.02 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4019.53 mg; | Wartość energetyczna: 1939.28 kcal; Białko ogółem: 54.80 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 5.10 g; WW: 30.01 Por; : 11.30 %; : 67.31 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3494.15 mg; | Wartość energetyczna: 1850.75 kcal; Białko ogółem: 33.63 g; Tłuszcz: 41.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 2.16 g; WW: 31.54 Por; : 7.27 %; : 73.46 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3320.91 mg; | Wartość energetyczna: 1138.99 kcal; Białko ogółem: 26.59 g; Tłuszcz: 10.29 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 234.32 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.28 g; WW: 23.17 Por; : 9.34 %; : 82.29 %; Ener. z T: 8.13 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 179.41 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa | |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|---|--|
| 2025-12-27 sobota | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata lodowa 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 150 g | | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (SEL, GLU JĘCZ.) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | |
| | PD | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g | | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2025-12-27 sobota | PN | Bulka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2720.96 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 436.03 g; W tym cukry: 108.93 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 9.58 g; WW: 40.62 Por; : 14.38 %; : 64.10 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3809.59 mg; | Wartość energetyczna: 2155.18 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.94 g; WW: 31.69 Por; : 15.50 %; : 64.57 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3118.51 mg; | Wartość energetyczna: 2048.43 kcal; Białko ogółem: 49.85 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 3.49 g; WW: 30.74 Por; : 9.73 %; : 65.84 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 2894.33 mg; | Wartość energetyczna: 1835.77 kcal; Białko ogółem: 32.10 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 2.29 g; WW: 29.49 Por; : 6.99 %; : 69.83 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2501.22 mg; | Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg; |
| 2025-12-28 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 150 g | | | | |
| Obiad | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | |
| PD | Galaretką o smaku truskawkowym 200 g | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Bogatobiałkowa | SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna | SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka | SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka | SIE- Kleikowa |
|----------------------|---------|--|--|--|---|--|
| 2025-12-28 niedziela | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.) | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2413.73 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 383.49 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.58 g; WW: 35.55 Por.; : 15.69 %; : 63.55 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4028.29 mg; | Wartość energetyczna: 2241.34 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 377.15 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 8.50 g; WW: 34.89 Por.; : 15.02 %; : 67.31 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3655.77 mg; | Wartość energetyczna: 2077.54 kcal; Białko ogółem: 39.60 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 3.43 g; WW: 33.12 Por.; : 7.62 %; : 69.56 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3342.31 mg; | Wartość energetyczna: 1934.44 kcal; Białko ogółem: 34.72 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 3.38 g; WW: 30.84 Por.; : 7.18 %; : 69.99 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3301.25 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 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | |
|-------------------------|---------------------------|--|---|---|---|--|
| 2025-12-22 poniedziałek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 20 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 20 g | Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Roszponka 20 g |
| | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Jabłko 150 g | | | |
| | Obiad | Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka () 50 g (MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml |
| | PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (MLE) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ) | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | |
|-------------------------|---------------------------|--|---|--|---|--|
| 2025-12-22 poniedziałek | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 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: 2198.81 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; W tym cukry: 111.87 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 5.76 g; WW: 31.98 Por.; : 15.54 %; : 63.17 %; Ener. z T: 23.45 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4121.98 mg; | Wartość energetyczna: 2953.95 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 476.41 g; W tym cukry: 131.58 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 10.83 g; WW: 43.68 Por.; : 15.94 %; : 64.51 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 5541.07 mg; | Wartość energetyczna: 2908.50 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 453.08 g; W tym cukry: 123.86 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 10.94 g; WW: 40.97 Por.; : 16.54 %; : 62.31 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 5818.20 mg; | Wartość energetyczna: 2527.28 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 390.03 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 7.04 g; WW: 35.48 Por.; : 15.06 %; : 61.73 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5019.73 mg; |
| 2025-12-23 wtorek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Papryka świeża 80 g Rukola 20 g |
| | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Pomarańcza 150 g | | | |
| | Obiad | Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z kapusty białej z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|---|
| 2025-12-23 wtorek | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.78 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: 0.70 g; WW: 23.82 Por.; : 8.70 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1056.18 mg; | Wartość energetyczna: 1708.33 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 248.59 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 15.77 g; Sól: 4.36 g; WW: 23.27 Por.; : 16.76 %; : 58.21 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2558.94 mg; | Wartość energetyczna: 2435.80 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.04 g; WW: 32.84 Por.; : 17.41 %; : 58.65 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3407.33 mg; | Wartość energetyczna: 2381.70 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 9.06 g; WW: 31.57 Por.; : 17.81 %; : 60.21 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3853.33 mg; | Wartość energetyczna: 2240.43 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 3.94 g; WW: 29.92 Por.; : 15.76 %; : 58.33 %; Ener. z T: 27.50 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3335.10 mg; |
| 2025-12-24 środa | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLUPSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLUPSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Banan 150 g Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Banan 150 g | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa |
|------------------|---------|---|--|--|---|---|
| 2025-12-24 środa | Obiad | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 50 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy z/c 250 ml |
| | PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) | |
| | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 50 g (<u>RYB</u>) Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, 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>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (<u>RYB</u>) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) 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>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (<u>RYB</u>) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) 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>) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (<u>RYB</u>) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | 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 JĘCZ</u>) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 1317.74 kcal; Białko ogółem: 29.68 g; Tłuszcz: 10.65 g; Kw. tł. nasy.: 0.30 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 5.69 g; Sól: 0.70 g; WW: 27.15 Por.; : 9.01 %; : 83.81 %; Ener. z T: 7.27 %; Ener. z Bł.: 0.86 %; K: 306.32 mg; | Wartość energetyczna: 2020.70 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 3.79 g; WW: 32.11 Por.; : 14.37 %; : 67.48 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2948.13 mg; | Wartość energetyczna: 2788.55 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 458.97 g; W tym cukry: 115.27 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.55 g; WW: 43.25 Por.; : 16.65 %; : 65.84 %; Ener. z T: 19.14 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3555.26 mg; | Wartość energetyczna: 2426.27 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; W tym cukry: 98.82 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 6.66 g; WW: 34.13 Por.; : 18.21 %; : 63.01 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 3937.89 mg; | Wartość energetyczna: 2161.72 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 3.70 g; WW: 30.57 Por.; : 15.55 %; : 61.89 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2928.24 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa | |
|---------------------|-----------|---|---|--|---|--|--|
| 2025-12-25 czwartek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 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 żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Sernik 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) | Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt | |
| | 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 | Mandarynka 2 szt | | | | |
| | Obiad | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos meksykański 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos meksykański b/glutenu 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| | PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) | | Wafle ryżowe 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa |
|---------------------|-----------|--|---|---|--|--|
| 2025-12-25 czwartek | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 1319.31 kcal; Białko ogółem: 30.34 g; Tłuszcz: 10.78 g; Kw. tł. nasy.: 0.30 g; Węglowodany ogółem: 275.61 g; W tym cukry: 44.13 g; Błonnik pok.: 5.71 g; Sól: 0.73 g; WW: 27.08 Por; : 9.20 %; : 83.56 %; Ener. z T: 7.36 %; Ener. z Bł.: 0.87 %; K: 323.32 mg; | Wartość energetyczna: 2196.76 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; W tym cukry: 133.92 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 5.55 g; WW: 30.55 Por; : 16.97 %; : 59.67 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3470.30 mg; | Wartość energetyczna: 2951.31 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 449.57 g; W tym cukry: 142.84 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 8.89 g; WW: 41.18 Por; : 17.78 %; : 60.93 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 5314.20 mg; | Wartość energetyczna: 2915.71 kcal; Białko ogółem: 129.75 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 429.65 g; W tym cukry: 114.71 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 8.81 g; WW: 38.31 Por; : 17.80 %; : 58.94 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 5423.23 mg; | Wartość energetyczna: 2519.02 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 386.54 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 5.94 g; WW: 35.01 Por; : 16.25 %; : 61.38 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5012.25 mg; |
| 2025-12-26 piątek | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Jabłko 150 g | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa |
|-------------------|---------|--|---|---|---|---|
| 2025-12-26 piątek | Obiad | Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 50 g Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 90 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos pieczarkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) | | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.) | |
| | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 40 g (JAJ, MLE, GOR.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g |
| | | Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por.; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg; | Wartość energetyczna: 2010.59 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 271.38 g; W tym cukry: 121.61 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sól: 7.69 g; WW: 25.48 Por.; : 19.47 %; : 53.99 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3809.59 mg; | Wartość energetyczna: 2690.68 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 377.82 g; W tym cukry: 135.31 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 10.35 g; WW: 35.17 Por.; : 19.71 %; : 56.17 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 5384.37 mg; | Wartość energetyczna: 2603.46 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 122.02 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 11.89 g; WW: 33.40 Por.; : 19.48 %; : 57.53 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5497.51 mg; | Wartość energetyczna: 2398.55 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.50 g; WW: 30.41 Por.; : 17.74 %; : 55.51 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4570.68 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|---|
| 2025-12-27 sobota | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g |
| | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Pomarańcza 150 g | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ.) Dynia z wody 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Dynia z wody 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | PD | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) |
| | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2025-12-27 sobota | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) | | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 1120.51 kcal; Białko ogółem: 24.34 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 239.77 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 6.77 g; Sól: 0.66 g; WW: 23.41 Por.; : 8.69 %; : 85.59 %; Ener. z T: 6.32 %; Ener. z Bł.: 1.21 %; K: 942.08 mg; | Wartość energetyczna: 2428.91 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g; W tym cukry: 98.61 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 6.13 g; WW: 33.52 Por.; : 13.68 %; : 58.45 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3173.98 mg; | Wartość energetyczna: 2965.53 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 452.21 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.76 g; WW: 42.36 Por.; : 14.12 %; : 61.00 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3986.23 mg; | Wartość energetyczna: 2673.31 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 401.91 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 50.26 g; Sól: 9.83 g; WW: 35.16 Por.; : 15.14 %; : 60.14 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 4503.90 mg; | Wartość energetyczna: 2233.33 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 6.07 g; WW: 30.21 Por.; : 15.32 %; : 59.61 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4820.31 mg; |
| 2025-12-28 niedziela | Śniadanie | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g | Jabłko 150 g | | | |
| | Obiad | Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Kotlet mielony wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| 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 | Galaretką o smaku truskawkowym 200 g | | | Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Kleikowa rozszerzona | SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa | SIE- Bogatoresztkowa | SIE- Bezglutenowa |
|----------------------|---------|---|--|---|---|---|
| 2025-12-28 niedziela | Kolacja | Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 20 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: 1853.71 kcal; Białko ogółem: 64.38 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 281.60 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 4.64 g; WW: 26.42 Por; : 13.89 %; : 60.76 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2682.49 mg; | Wartość energetyczna: 2588.59 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 397.20 g; W tym cukry: 105.32 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.26 g; WW: 36.83 Por; : 14.93 %; : 61.38 %; Ener. z T: 27.50 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3957.72 mg; | Wartość energetyczna: 2589.57 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 399.47 g; W tym cukry: 99.05 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 8.32 g; WW: 35.66 Por; : 14.93 %; : 61.71 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4403.55 mg; | Wartość energetyczna: 2227.13 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 5.56 g; WW: 29.85 Por; : 14.73 %; : 59.32 %; Ener. z T: 29.75 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3940.01 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 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 żółdkowych | |
|-------------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2025-12-22 poniedziałek | Śniadanie | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Roszponka 20 g</p> | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.)</p> | <p>Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p> | <p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p> | <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g</p> |
| | II ŚN | | | Jabłko pieczone 150 g | | |
| | Obiad | <p>Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka () 50 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p> |
| | PD | | <p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)</p> | <p>Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> | <p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> | |
| Kolacja | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> | <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych |
|-------------------------|---|---|---|---|---|
| 2025-12-22 poniedziałek | PN Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | |
| | Wartość energetyczna: 2774.40 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 426.87 g; W tym cukry: 105.91 g; Błonnik pok.: 55.37 g; Sól: 9.04 g; WW: 37.34 Por.; : 16.42 %; : 61.54 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 5048.84 mg; | Wartość energetyczna: 2465.40 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 395.87 g; W tym cukry: 108.22 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.33 g; WW: 36.59 Por.; : 16.12 %; : 64.23 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4769.35 mg; | Wartość energetyczna: 2141.49 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 111.11 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 5.87 g; WW: 31.58 Por.; : 15.10 %; : 63.13 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3843.63 mg; | Wartość energetyczna: 2887.17 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 466.81 g; W tym cukry: 133.37 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 9.57 g; WW: 43.29 Por.; : 15.55 %; : 64.67 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 5395.58 mg; | Wartość energetyczna: 2549.22 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 406.05 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 9.35 g; WW: 37.22 Por.; : 16.08 %; : 63.71 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 5150.93 mg; |
| 2025-12-23 wtorek | Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Pomarańcza 150 g Rukola 20 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g |
| | | Jabłko pieczone 150 g | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | |
| | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz warzywny z ciemnicą* 150 g (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| | | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ, MLE.) | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | |
|-------------------|--------------------|---|---|---|---|--|
| 2025-12-23 wtorek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| | PN | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.) | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt | | |
| 2025-12-24 środa | Śniadanie | Wartość energetyczna: 2275.91 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; W tym cukry: 104.05 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 5.43 g; WW: 34.61 Por.; : 18.41 %; : 64.39 %; Ener. z T: 18.05 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4051.79 mg; | Wartość energetyczna: 2275.91 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; W tym cukry: 104.05 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 5.43 g; WW: 34.61 Por.; : 18.41 %; : 64.39 %; Ener. z T: 18.05 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4051.79 mg; | Wartość energetyczna: 1793.91 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 42.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 278.71 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 3.68 g; WW: 26.56 Por.; : 16.50 %; : 62.15 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 2579.20 mg; | Wartość energetyczna: 2332.37 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 5.83 g; WW: 34.44 Por.; : 18.26 %; : 62.55 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3452.04 mg; | Wartość energetyczna: 2258.60 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 353.33 g; W tym cukry: 98.39 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 5.74 g; WW: 33.28 Por.; : 17.82 %; : 62.58 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3348.03 mg; |
| | | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Banan 150 g Ogórek kiszony 80 g Kielki brokuła 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt | Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLUPSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLUPSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g |
| | | | Banan 150 g | | | |
| | | | | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | | |
|------------------|--------------------|---|---|---|---|---|--|
| 2025-12-24 środa | Obiad | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 90 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 50 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Napar jabłkowy z/c 250 ml | | |
| | PD | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) | Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) | | |
| | Kolacja | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB,) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 150 g (RYB, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Barszcz czerwony czysty () 200 ml (MLE, SEL,) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 50 g (RYB,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL,) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (RYB,) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (MLE, SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |
| | PN | Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2471.99 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 392.25 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 7.46 g; WW: 36.28 Por; : 17.65 %; : 63.47 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3424.62 mg; | Wartość energetyczna: 2632.70 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 424.65 g; W tym cukry: 126.41 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 4.76 g; WW: 40.68 Por; : 16.96 %; : 64.52 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 2753.89 mg; | Wartość energetyczna: 2045.20 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 343.64 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 3.90 g; WW: 32.61 Por; : 14.18 %; : 67.21 %; Ener. z T: 20.00 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2834.13 mg; | Wartość energetyczna: 2824.27 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 464.55 g; W tym cukry: 116.63 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 6.28 g; WW: 43.99 Por; : 16.48 %; : 65.79 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3643.17 mg; | Wartość energetyczna: 2529.42 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 425.43 g; W tym cukry: 107.33 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 5.89 g; WW: 40.21 Por; : 16.26 %; : 67.28 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3353.57 mg; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych |
|---------------------|-----------|--|---|--|--|--|
| 2025-12-25 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) | Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g |
| | II ŚN | | Jabłko pieczone 150 g | | | |
| | Obiad | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| PD | | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml | Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | |
|---------------------|-----------|---|---|--|--|---|--|
| 2025-12-25 czwartek | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE. SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE. SEL.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | | |
| | PN | Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.) | Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt | Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g | | |
| | | Wartość energetyczna: 2722.19 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 442.41 g; W tym cukry: 115.62 g; Błonnik pok.: 52.03 g; Sól: 6.61 g; WW: 39.12 Por; : 14.62 %; : 65.01 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4753.00 mg; | Wartość energetyczna: 2414.70 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 115.73 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.25 g; WW: 35.64 Por; : 16.79 %; : 63.23 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3651.39 mg; | Wartość energetyczna: 2090.57 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 129.10 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 5.14 g; WW: 31.15 Por; : 16.04 %; : 63.79 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4051.29 mg; | Wartość energetyczna: 2723.37 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 424.08 g; W tym cukry: 137.64 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 8.73 g; WW: 39.17 Por; : 18.05 %; : 62.29 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 5170.93 mg; | Wartość energetyczna: 2428.14 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; W tym cukry: 110.73 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 8.39 g; WW: 35.72 Por; : 17.71 %; : 64.21 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 5087.78 mg; | |
| 2025-12-26 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) | Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g | |
| | II ŚN | | Jabłko pieczone 150 g | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych |
|---------|--|--|--|--|---|
| Obiad | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Marchewkowa z ryżem () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 50 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml |
| PD | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) | | | | |
| Kolacja | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| PN | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | | |
| | Wartość energetyczna: 2881.82 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 91.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 418.15 g; W tym cukry: 119.51 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.72 g; WW: 38.96 Por; : 14.84 %; : 58.04 %; Ener. z T: 28.73 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4113.91 mg; | Wartość energetyczna: 2421.90 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 367.22 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 8.36 g; WW: 33.98 Por; : 18.48 %; : 60.65 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4253.41 mg; | Wartość energetyczna: 1914.64 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 265.16 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 6.26 g; WW: 24.95 Por; : 20.18 %; : 55.40 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3728.76 mg; | Wartość energetyczna: 2571.14 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; W tym cukry: 123.57 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 8.88 g; WW: 34.65 Por; : 20.46 %; : 57.83 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 5314.04 mg; | Wartość energetyczna: 2403.73 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 369.24 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 8.80 g; WW: 34.60 Por; : 19.94 %; : 61.44 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4723.87 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych | |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|--|--|
| 2025-12-27 sobota | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt | Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g | Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g | |
| | II ŚN | Jabłko pieczone 150 g | | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JEJCZ.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml | |
| | PD | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor ki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych |
|----------------------|--|--|---|---|--|
| 2025-12-27 sobota | PN | | | | |
| | Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) | | | | |
| 2025-12-28 niedziela | II ŚN | | | | |
| | Śniadanie | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g</p> | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g</p> | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g</p> |
| Obiad | <p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | <p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p> | |
| PD | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | Galaretką o smaku truskawkowym 200 g | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA SIEDLCE

| | | SIE- Wegetariańska | SIE- Pooperacyjna | SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna | SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna | SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych |
|----------------------|---------|---|--|--|--|---|
| 2025-12-28 niedziela | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | PN | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) | Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) | | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) | |
| | | Wartość energetyczna: 2423.90 kcal; Białko ogółem: 63.78 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 6.99 g; WW: 32.75 Por; : 10.52 %; : 60.51 %; Ener. z T: 31.28 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4041.24 mg; | Wartość energetyczna: 2279.51 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 7.85 g; WW: 33.18 Por; : 15.92 %; : 62.44 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3552.43 mg; | Wartość energetyczna: 1725.22 kcal; Białko ogółem: 61.55 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 274.60 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 4.57 g; WW: 25.78 Por; : 14.27 %; : 63.67 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2652.28 mg; | Wartość energetyczna: 2413.73 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 383.49 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.58 g; WW: 35.55 Por; : 15.69 %; : 63.55 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4028.29 mg; | Wartość energetyczna: 2282.10 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.56 g; WW: 32.62 Por; : 16.07 %; : 62.08 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4008.95 mg; |

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,