

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 100 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	II ŚN		Banan 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-06-30 poniedziałek	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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2287.42 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 392.91 g; W tym cukry: 152.70 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.93 g; WW: 36.37 Por; : 15.59 %; : 68.71 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3065.23 mg;	Wartość energetyczna: 2488.82 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 427.47 g; W tym cukry: 177.70 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 8.15 g; WW: 39.83 Por; : 15.40 %; : 68.70 %; Ener. z T: 17.74 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3349.16 mg;	Wartość energetyczna: 2853.40 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 452.32 g; W tym cukry: 178.44 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 8.18 g; WW: 42.94 Por; : 17.03 %; : 63.41 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3388.16 mg;	Wartość energetyczna: 2595.78 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 446.77 g; W tym cukry: 181.73 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 6.85 g; WW: 42.97 Por; : 15.10 %; : 68.85 %; Ener. z T: 17.40 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3358.01 mg;	Wartość energetyczna: 2453.40 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 51.26 g; Sól: 11.47 g; WW: 30.58 Por; : 19.38 %; : 58.10 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 3979.45 mg;
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Arbuz 100 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-07-01 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<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>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2248.54 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 9.53 g; WW: 29.23 Por; : 17.70 %; : 57.53 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3770.43 mg;	Wartość energetyczna: 2391.54 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 9.68 g; WW: 30.98 Por; : 17.05 %; : 57.02 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3770.43 mg;		Wartość energetyczna: 2294.83 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.22 g; WW: 31.78 Por; : 19.72 %; : 59.65 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4068.24 mg;	Wartość energetyczna: 2043.24 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 285.19 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 45.81 g; Sól: 10.08 g; WW: 24.11 Por; : 21.70 %; : 55.83 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 4167.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwopryswajalnych węglowodanów	
2025-07-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml				Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-07-02 środa	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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2513.33 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 7.85 g; WW: 33.16 Por; : 17.00 %; : 58.38 %; Ener. z T: 27.05 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3890.06 mg;	Wartość energetyczna: 2688.13 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 394.74 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 8.08 g; WW: 35.96 Por; : 16.89 %; : 58.74 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4173.86 mg;	Wartość energetyczna: 2607.38 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 407.64 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.06 g; WW: 38.12 Por; : 17.02 %; : 62.54 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3918.55 mg;	Wartość energetyczna: 2338.05 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 10.13 g; WW: 28.65 Por; : 18.51 %; : 56.35 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 4258.16 mg;		
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN		Banan 150 g		Jabłko 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwopryswajalnych węglowodanów
2025-07-03 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 30 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2501.01 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 5.61 g; WW: 35.99 Por; : 15.88 %; : 63.75 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4618.26 mg;	Wartość energetyczna: 2704.11 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 427.08 g; W tym cukry: 116.24 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 6.12 g; WW: 38.57 Por; : 16.06 %; : 63.18 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4918.26 mg;	Wartość energetyczna: 2514.39 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 403.02 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 5.41 g; WW: 37.79 Por; : 17.93 %; : 64.11 %; Ener. z T: 18.95 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4045.56 mg;	Wartość energetyczna: 2422.91 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 371.00 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 50.43 g; Sól: 5.68 g; WW: 32.21 Por; : 17.58 %; : 61.25 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 4726.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwopryswajalnych węglowodanów
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Arbuz 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 25 g Kielki brokuła 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus 25 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN		Arbuz 100 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-04 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2613.96 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; W tym cukry: 97.64 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.72 g; WW: 32.42 Por; : 18.43 %; : 54.04 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3961.76 mg;	Wartość energetyczna: 2766.10 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 391.18 g; W tym cukry: 127.93 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.77 g; WW: 36.23 Por; : 17.43 %; : 56.57 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3963.63 mg;		Wartość energetyczna: 2594.74 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 422.81 g; W tym cukry: 129.34 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.85 g; WW: 40.13 Por; : 16.49 %; : 65.18 %; Ener. z T: 19.80 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3682.28 mg;	Wartość energetyczna: 2455.53 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 328.93 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 10.22 g; WW: 28.89 Por; : 19.66 %; : 53.58 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4008.94 mg;
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-07-05 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2292.43 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 7.60 g; WW: 30.72 Por; : 14.18 %; : 60.78 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4058.23 mg;	Wartość energetyczna: 2440.43 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 41.75 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.12 Por; : 14.37 %; : 61.03 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4058.23 mg;	Wartość energetyczna: 2394.31 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 380.72 g; W tym cukry: 108.10 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.99 g; WW: 35.32 Por; : 17.28 %; : 63.60 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4037.14 mg;	Wartość energetyczna: 2114.82 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 54.85 g; Sól: 8.14 g; WW: 27.83 Por; : 16.66 %; : 62.85 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 5.19 %; K: 4144.33 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	
	II ŚN		Banan 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-06 niedziela	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2247.59 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; W tym cukry: 117.98 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.94 g; WW: 31.45 Por; : 17.81 %; : 61.16 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4251.52 mg;	Wartość energetyczna: 2587.59 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 391.73 g; W tym cukry: 142.98 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.17 g; WW: 36.27 Por; : 17.15 %; : 60.56 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4535.46 mg;	Wartość energetyczna: 2684.43 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 423.45 g; W tym cukry: 143.83 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.58 g; WW: 39.59 Por; : 15.29 %; : 63.10 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4338.44 mg;	Wartość energetyczna: 1990.12 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 274.95 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 43.41 g; Sól: 8.26 g; WW: 23.21 Por; : 21.05 %; : 55.26 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 4161.23 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-30 poniedziałek	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 osł.niejad 25 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2312.74 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 52.06 g; Sól: 11.53 g; WW: 26.68 Por; : 15.59 %; : 55.12 %; Ener. z T: 32.55 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 3677.11 mg;	Wartość energetyczna: 2426.98 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 351.90 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 11.29 g; WW: 31.79 Por; : 18.37 %; : 58.00 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3518.27 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: 2592.50 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 450.94 g; W tym cukry: 183.27 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.75 g; WW: 42.81 Por; : 15.80 %; : 69.58 %; Ener. z T: 16.45 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3624.46 mg;
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 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	Kasza manna 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-01 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1767.40 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 270.43 g; W tym cukry: 37.12 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.29 g; WW: 22.73 Por; : 21.15 %; : 61.20 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł.: 5.08 %; K: 3666.13 mg;	Wartość energetyczna: 2092.58 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 10.68 g; WW: 27.22 Por; : 21.17 %; : 57.36 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3682.47 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5320.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2264.98 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 354.72 g; W tym cukry: 114.64 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 9.42 g; WW: 32.56 Por; : 20.14 %; : 62.64 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4110.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-02 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-02 środa	Kolacja Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(I)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2225.35 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 43.53 g; Sól: 11.66 g; WW: 28.54 Por; : 17.15 %; : 59.19 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 3787.48 mg;	Wartość energetyczna: 2265.94 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 11.10 g; WW: 30.96 Por; : 18.97 %; : 59.74 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3472.35 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2481.41 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 9.27 g; WW: 35.63 Por; : 17.26 %; : 61.38 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3923.01 mg;
2025-07-03 czwartek	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g
	II ŚN Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-03 czwartek

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2317.63 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 50.79 g; Sól: 6.01 g; WW: 31.40 Por; : 16.49 %; : 62.62 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 4036.55 mg;	Wartość energetyczna: 2271.29 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 345.79 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.81 Por; : 19.49 %; : 60.90 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3476.92 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5320.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2375.84 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 371.43 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.11 g; WW: 34.36 Por; : 19.37 %; : 62.53 %; Ener. z T: 19.30 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4465.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Hummus 25 g (<u>SEZ.</u>) Kielki brokuła 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-04 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(I)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2053.35 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 288.23 g; W tym cukry: 40.41 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 9.98 g; WW: 24.42 Por; : 17.86 %; : 56.15 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 3797.00 mg;	Wartość energetyczna: 2225.60 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 11.32 g; WW: 29.46 Por; : 19.32 %; : 58.41 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3559.78 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: 2714.62 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 424.20 g; W tym cukry: 122.95 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.26 g; WW: 39.78 Por; : 16.47 %; : 62.51 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3887.98 mg;
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 80 g Salata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-05 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy.parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1848.90 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 53.94 g; Sól: 9.44 g; WW: 25.55 Por; : 15.48 %; : 66.75 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 5.84 %; K: 3602.10 mg;	Wartość energetyczna: 2177.88 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 8.39 g; WW: 30.87 Por; : 17.07 %; : 62.60 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3503.93 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2396.85 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.16 g; WW: 35.27 Por; : 17.91 %; : 63.76 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4017.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-06 niedziela	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 1922.72 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 9.46 g; WW: 22.72 Por; : 20.19 %; : 57.21 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 5.03 %; K: 4245.70 mg;	Wartość energetyczna: 2119.51 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 296.85 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 9.56 g; WW: 26.28 Por; : 19.81 %; : 56.02 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3731.58 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: 2600.71 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 413.10 g; W tym cukry: 156.00 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 8.21 g; WW: 38.03 Por; : 15.75 %; : 63.54 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4742.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Banan 150 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałatka wiosenna - diety 100 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-06-30 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2584.70 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 448.70 g; W tym cukry: 134.24 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 8.93 g; WW: 41.47 Por; : 12.98 %; : 69.44 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3846.58 mg;	Wartość energetyczna: 2394.38 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 412.21 g; W tym cukry: 156.73 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 6.63 g; WW: 39.50 Por; : 15.25 %; : 68.86 %; Ener. z T: 17.35 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3074.08 mg;	Wartość energetyczna: 2537.16 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 421.99 g; W tym cukry: 116.32 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.26 g; WW: 39.29 Por; : 12.89 %; : 66.53 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3554.01 mg;	Wartość energetyczna: 2255.75 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 28.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 416.04 g; W tym cukry: 155.34 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.84 g; WW: 40.06 Por; : 16.27 %; : 73.77 %; Ener. z T: 11.52 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3224.13 mg;	Wartość energetyczna: 2537.33 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 376.28 g; W tym cukry: 102.27 g; Błonnik pok.: 47.04 g; Sól: 9.43 g; WW: 33.05 Por; : 19.12 %; : 59.32 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4739.36 mg;
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Arbuz 100 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-07-01 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml					Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	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% # 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 1998.21 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 35.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.97 g; WW: 30.61 Por; : 19.24 %; : 67.25 %; Ener. z T: 15.80 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3552.86 mg;	Wartość energetyczna: 2117.27 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 317.37 g; W tym cukry: 95.03 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.07 g; WW: 29.29 Por; : 20.71 %; : 59.96 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3917.41 mg;	Wartość energetyczna: 1749.82 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 31.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 282.49 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.49 g; WW: 25.88 Por; : 21.43 %; : 64.58 %; Ener. z T: 16.01 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3293.10 mg;	Wartość energetyczna: 1992.68 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 33.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 319.87 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.35 g; WW: 29.74 Por; : 22.64 %; : 64.21 %; Ener. z T: 15.10 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3999.33 mg;	Wartość energetyczna: 2094.27 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 9.32 g; WW: 26.03 Por; : 20.95 %; : 56.36 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4204.12 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-02 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g	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.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	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 extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-02 środa	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Dyńa z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2259.07 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 384.60 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 9.73 g; WW: 36.09 Por; : 13.92 %; : 68.10 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3129.62 mg;	Wartość energetyczna: 2432.58 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 379.73 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 6.83 g; WW: 35.32 Por; : 17.14 %; : 62.44 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3634.75 mg;	Wartość energetyczna: 2065.23 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 9.95 g; WW: 31.70 Por; : 16.47 %; : 66.20 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3112.06 mg;	Wartość energetyczna: 2376.78 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 6.13 g; WW: 35.07 Por; : 18.06 %; : 62.66 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3739.72 mg;	Wartość energetyczna: 2453.11 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 350.56 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 9.33 g; WW: 31.15 Por; : 18.40 %; : 57.16 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4447.29 mg;
2025-07-03 czwartek	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 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Buraczki gotowane () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet z fasoli () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g
	II ŚN Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-07-03 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 30 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2093.22 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 38.72 g; Kw. tł. nasy.: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.84 g; WW: 32.36 Por; : 17.82 %; : 67.07 %; Ener. z T: 16.65 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3699.47 mg;	Wartość energetyczna: 2336.33 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 375.88 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.16 g; WW: 35.14 Por; : 17.85 %; : 64.35 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3684.00 mg;	Wartość energetyczna: 2119.98 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 40.75 g; Kw. tł. nasy.: 7.87 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.10 g; WW: 32.95 Por; : 17.16 %; : 66.87 %; Ener. z T: 17.30 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3215.95 mg;	Wartość energetyczna: 2425.02 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 393.98 g; W tym cukry: 117.56 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 5.30 g; WW: 35.92 Por; : 17.34 %; : 64.99 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4667.69 mg;	Wartość energetyczna: 2680.87 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 416.21 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 51.67 g; Sól: 6.03 g; WW: 36.65 Por; : 16.89 %; : 62.10 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 5194.22 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Arbuz 100 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-04 piątek	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biskvity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2330.66 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.81 g; WW: 35.58 Por; : 13.81 %; : 65.67 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3302.77 mg;	Wartość energetyczna: 2442.61 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 384.79 g; W tym cukry: 99.05 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.80 g; WW: 36.31 Por; : 17.50 %; : 63.01 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3680.41 mg;	Wartość energetyczna: 2075.61 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.71 g; WW: 31.38 Por; : 16.16 %; : 65.10 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3121.88 mg;	Wartość energetyczna: 2333.99 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 383.08 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 7.47 g; WW: 36.36 Por; : 17.40 %; : 65.65 %; Ener. z T: 18.65 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3704.08 mg;	Wartość energetyczna: 2540.74 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 10.41 g; WW: 29.06 Por; : 19.60 %; : 50.92 %; Ener. z T: 31.80 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4121.03 mg;
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Kalafor gotowany* 100 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.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 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.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 80 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-05 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2091.84 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 388.93 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.07 g; WW: 36.01 Por; : 13.91 %; : 74.37 %; Ener. z T: 16.58 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3269.63 mg;	Wartość energetyczna: 2240.27 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 105.81 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.78 g; WW: 32.90 Por; : 17.20 %; : 63.64 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3914.83 mg;	Wartość energetyczna: 1951.90 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.31 g; WW: 31.60 Por; : 14.57 %; : 70.28 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3143.36 mg;	Wartość energetyczna: 2184.17 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 106.75 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.11 g; WW: 33.19 Por; : 18.13 %; : 65.46 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4005.00 mg;	Wartość energetyczna: 2145.03 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sól: 6.88 g; WW: 29.07 Por; : 16.78 %; : 62.76 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 4298.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Banan 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-06 niedziela	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 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>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2568.43 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 436.34 g; W tym cukry: 155.37 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 8.82 g; WW: 40.27 Por; : 13.47 %; : 67.95 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4262.46 mg;	Wartość energetyczna: 2353.48 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 121.66 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.12 g; WW: 33.12 Por; : 17.57 %; : 60.90 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4352.37 mg;	Wartość energetyczna: 2161.33 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 345.50 g; W tym cukry: 108.92 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.85 g; WW: 31.87 Por; : 16.81 %; : 63.94 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4050.79 mg;	Wartość energetyczna: 2243.85 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 361.27 g; W tym cukry: 125.38 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.64 Por; : 18.84 %; : 64.40 %; Ener. z T: 18.97 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4536.67 mg;	Wartość energetyczna: 2342.57 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 126.00 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 6.81 g; WW: 32.07 Por; : 18.25 %; : 60.54 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4824.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Banan 150 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 150 g	Banan 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	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	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym na napoju owsianym z/c 200 ml (<u>GLU OW.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-06-30 poniedziałek	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.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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 25 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Miód (25g) 2 szt 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2685.78 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 456.07 g; W tym cukry: 188.03 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 7.09 g; WW: 43.87 Por; : 15.53 %; : 67.92 %; Ener. z T: 17.83 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 3658.01 mg;	Wartość energetyczna: 2807.80 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 468.35 g; W tym cukry: 138.34 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.90 g; WW: 43.70 Por; : 12.50 %; : 66.72 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3564.83 mg;	Wartość energetyczna: 2172.86 kcal; Białko ogółem: 40.74 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 397.91 g; W tym cukry: 135.96 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 4.20 g; WW: 37.81 Por; : 7.50 %; : 73.25 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2569.02 mg;	Wartość energetyczna: 2113.53 kcal; Białko ogółem: 32.18 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; W tym cukry: 135.96 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 2.46 g; WW: 37.56 Por; : 6.09 %; : 74.82 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2569.02 mg;	Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 235.69 mg;
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Rozszponka 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-01 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2350.27 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 344.17 g; W tym cukry: 101.33 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.46 g; WW: 31.94 Por; : 20.14 %; : 58.57 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4217.41 mg;	Wartość energetyczna: 1979.90 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 36.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 320.49 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 8.48 g; WW: 29.58 Por; : 20.53 %; : 64.75 %; Ener. z T: 16.61 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3367.36 mg;	Wartość energetyczna: 1718.94 kcal; Białko ogółem: 48.66 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 3.75 g; WW: 27.28 Por; : 11.32 %; : 69.29 %; Ener. z T: 20.60 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 2912.92 mg;	Wartość energetyczna: 1548.71 kcal; Białko ogółem: 34.28 g; Tłuszcz: 35.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 277.60 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 2.83 g; WW: 25.42 Por; : 8.85 %; : 71.70 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 2725.14 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 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	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	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-02 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2607.38 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 407.64 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.06 g; WW: 38.12 Por; : 17.02 %; : 62.54 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3918.55 mg;	Wartość energetyczna: 2217.37 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; W tym cukry: 102.42 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 10.00 g; WW: 35.51 Por; : 15.35 %; : 68.52 %; Ener. z T: 18.47 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3113.92 mg;	Wartość energetyczna: 1932.92 kcal; Białko ogółem: 48.68 g; Tłuszcz: 43.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 2.59 g; WW: 31.62 Por; : 10.07 %; : 71.15 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2815.18 mg;	Wartość energetyczna: 1926.34 kcal; Białko ogółem: 33.24 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 1.95 g; WW: 32.80 Por; : 6.90 %; : 73.52 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2712.13 mg;	Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 235.69 mg;
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Banan 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-03 czwartek

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2501.53 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 109.89 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 5.42 g; WW: 37.44 Por; : 18.03 %; : 63.89 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3984.00 mg;	Wartość energetyczna: 2322.42 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 383.29 g; W tym cukry: 88.75 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.40 g; WW: 35.67 Por; : 16.58 %; : 66.02 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3234.04 mg;	Wartość energetyczna: 1744.11 kcal; Białko ogółem: 49.80 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 2.36 g; WW: 25.71 Por; : 11.42 %; : 63.95 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2070.66 mg;	Wartość energetyczna: 1692.18 kcal; Białko ogółem: 36.22 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 1.99 g; WW: 27.36 Por; : 8.56 %; : 69.49 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 1884.05 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-04 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2601.54 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 412.63 g; W tym cukry: 120.10 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 8.21 g; WW: 39.08 Por; : 17.88 %; : 63.44 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3682.28 mg;	Wartość energetyczna: 2174.54 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.77 g; WW: 33.86 Por; : 15.43 %; : 66.68 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3123.48 mg;	Wartość energetyczna: 1812.29 kcal; Białko ogółem: 46.44 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 2.24 g; WW: 27.68 Por; : 10.25 %; : 66.64 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2845.69 mg;	Wartość energetyczna: 1786.93 kcal; Białko ogółem: 33.64 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 1.99 g; WW: 29.16 Por; : 7.53 %; : 70.84 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2694.18 mg;	Wartość energetyczna: 853.30 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 176.40 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 17.44 Por; : 9.31 %; : 82.69 %; Ener. z T: 7.87 %; Ener. z Bł.: 0.64 %; K: 158.90 mg;
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-05 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 60 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2589.67 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 414.99 g; W tym cukry: 130.81 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.21 g; WW: 38.77 Por; : 16.90 %; : 64.10 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4198.77 mg;	Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 379.21 g; W tym cukry: 100.92 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.05 g; WW: 35.20 Por; : 14.55 %; : 70.53 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3144.96 mg;	Wartość energetyczna: 1787.78 kcal; Białko ogółem: 41.05 g; Tłuszcz: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 315.30 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 3.37 g; WW: 28.76 Por; : 9.19 %; : 70.54 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 2670.40 mg;	Wartość energetyczna: 1736.25 kcal; Białko ogółem: 32.05 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 2.40 g; WW: 28.71 Por; : 7.38 %; : 72.49 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 2636.83 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 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 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.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 150 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	Banan 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) 300 ml (SEL.) Schab duszony 30 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g 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 granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Salata 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (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 Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (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 Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-06 niedziela	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2554.88 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 392.88 g; W tym cukry: 146.66 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.35 g; WW: 36.58 Por; : 17.23 %; : 61.51 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4636.30 mg;	Wartość energetyczna: 2348.31 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 375.47 g; W tym cukry: 109.19 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 9.11 g; WW: 34.68 Por; : 16.46 %; : 63.96 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4086.97 mg;	Wartość energetyczna: 1915.25 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; W tym cukry: 107.85 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 4.91 g; WW: 28.49 Por; : 11.06 %; : 65.56 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3573.49 mg;	Wartość energetyczna: 1749.02 kcal; Białko ogółem: 32.87 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; W tym cukry: 104.63 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 3.21 g; WW: 27.91 Por; : 7.52 %; : 70.31 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3267.82 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna 100 g Banan 150 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-06-30 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.44 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.89 g; WW: 40.64 Por; : 9.42 %; : 83.52 %; Ener. z T: 7.34 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1184.61 mg;	Wartość energetyczna: 2285.55 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 164.91 g; Błonnik pok.: 16.17 g; Sól: 5.45 g; WW: 33.72 Por; : 17.29 %; : 61.61 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 2982.14 mg;	Wartość energetyczna: 2905.90 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 458.22 g; W tym cukry: 178.24 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 7.98 g; WW: 43.94 Por; : 17.12 %; : 63.07 %; Ener. z T: 20.70 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3304.66 mg;	Wartość energetyczna: 2535.32 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 436.24 g; W tym cukry: 169.74 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 7.71 g; WW: 40.11 Por; : 15.54 %; : 68.83 %; Ener. z T: 17.80 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3627.96 mg;	Wartość energetyczna: 2201.21 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; W tym cukry: 150.55 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.16 g; WW: 33.96 Por; : 13.45 %; : 66.57 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2808.43 mg;
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędziona wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędziona wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędziona wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Arbuz 100 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-01 wtorek	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g			
		Wartość energetyczna: 1116.14 kcal; Białko ogółem: 24.70 g; Tłuszcz: 7.97 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 239.38 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 9.17 g; Sól: 0.81 g; WW: 23.13 Por; : 8.85 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1067.17 mg;	Wartość energetyczna: 1836.47 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 256.96 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 6.86 g; WW: 24.17 Por; : 19.36 %; : 55.97 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2772.68 mg;	Wartość energetyczna: 2521.25 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 112.96 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 9.53 g; WW: 33.87 Por; : 17.25 %; : 57.62 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3685.69 mg;	Wartość energetyczna: 2364.54 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 9.23 g; WW: 29.98 Por; : 17.28 %; : 56.81 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4049.43 mg;	Wartość energetyczna: 2004.57 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.10 g; WW: 26.08 Por; : 18.43 %; : 57.22 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3551.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-02 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLUOW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLUOW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLUOW,</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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-02 środa	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.44 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.89 g; WW: 40.64 Por; : 9.42 %; : 83.52 %; Ener. z T: 7.34 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1184.61 mg;	Wartość energetyczna: 1914.29 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 296.74 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 4.12 g; WW: 27.88 Por; : 15.92 %; : 62.00 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2959.79 mg;	Wartość energetyczna: 2627.36 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 411.02 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 7.07 g; WW: 38.42 Por; : 17.11 %; : 62.58 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3838.69 mg;	Wartość energetyczna: 2538.83 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sól: 7.39 g; WW: 32.06 Por; : 17.30 %; : 56.84 %; Ener. z T: 28.98 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4168.86 mg;	Wartość energetyczna: 2313.80 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 7.09 g; WW: 29.25 Por; : 16.08 %; : 55.61 %; Ener. z T: 29.40 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3725.95 mg;
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-03 czwartek	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik drobiowy (bez glutenu) mm 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 30 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Musli 30 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 30 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1884.13 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz: 42.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 112.54 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 3.94 g; WW: 28.43 Por; : 15.37 %; : 65.70 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3311.59 mg;	Wartość energetyczna: 2745.61 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 439.38 g; W tym cukry: 126.49 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 6.02 g; WW: 40.07 Por; : 15.93 %; : 64.01 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4806.26 mg;	Wartość energetyczna: 2656.69 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 416.05 g; W tym cukry: 108.56 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 5.89 g; WW: 37.22 Por; : 16.36 %; : 62.64 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5057.59 mg;	Wartość energetyczna: 2207.16 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 2.59 g; WW: 31.87 Por; : 17.20 %; : 62.96 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3790.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-04 piątek	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>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Arbuz 100 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Arbuz 100 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 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	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-07-04 piątek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)				Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)
			Wartość energetyczna: 1033.62 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 217.69 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 21.35 Por; : 9.10 %; : 84.24 %; Ener. z T: 6.93 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 286.94 mg;	Wartość energetyczna: 2094.66 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; W tym cukry: 119.34 g; Błonnik pok.: 13.87 g; Sól: 4.68 g; WW: 28.41 Por; : 17.39 %; : 56.90 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 2764.73 mg;	Wartość energetyczna: 2887.66 kcal; Białko ogółem: 129.62 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 400.83 g; W tym cukry: 127.54 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.71 g; WW: 37.82 Por; : 17.96 %; : 55.52 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3896.54 mg;	Wartość energetyczna: 2784.08 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 394.85 g; W tym cukry: 131.01 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 7.42 g; WW: 35.77 Por; : 17.54 %; : 56.73 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4468.91 mg;	Wartość energetyczna: 2484.46 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 4.97 g; WW: 30.69 Por; : 18.02 %; : 53.67 %; Ener. z T: 29.33 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4030.27 mg;
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzo na 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzo na 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzo na 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-05 sobota	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 90 g Buraczki gotowane () 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 1958.18 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 280.10 g; W tym cukry: 99.17 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 5.88 g; WW: 26.11 Por; : 14.52 %; : 57.22 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3048.49 mg;	Wartość energetyczna: 2486.35 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 385.10 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.95 g; WW: 35.77 Por; : 14.24 %; : 61.95 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3664.63 mg;	Wartość energetyczna: 2373.53 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 7.34 g; WW: 31.12 Por; : 14.81 %; : 60.21 %; Ener. z T: 27.71 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4337.03 mg;	Wartość energetyczna: 2147.88 kcal; Białko ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 4.76 g; WW: 30.51 Por; : 12.92 %; : 63.76 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3680.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Mizeria 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) 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>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-06 niedziela	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1961.51 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; W tym cukry: 123.95 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 4.54 g; WW: 28.75 Por; : 16.59 %; : 61.47 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3113.17 mg;	Wartość energetyczna: 2603.09 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 407.49 g; W tym cukry: 142.58 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 7.06 g; WW: 38.50 Por; : 17.17 %; : 62.62 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4368.46 mg;	Wartość energetyczna: 2560.59 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 386.63 g; W tym cukry: 144.58 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 6.74 g; WW: 35.27 Por; : 17.38 %; : 60.40 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4830.33 mg;	Wartość energetyczna: 2255.39 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 115.92 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 4.17 g; WW: 31.09 Por; : 15.43 %; : 59.88 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3963.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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) Hummus 80 g (SEZ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Sałatka wiosenna 100 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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 75 g (SOJ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-30 poniedziałek	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 a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 a'la homogenizowany 80 g (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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 50 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 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 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 a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2547.62 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 399.59 g; W tym cukry: 155.49 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.34 g; WW: 37.08 Por; : 14.84 %; : 62.74 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3159.36 mg;	Wartość energetyczna: 2615.95 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 411.48 g; W tym cukry: 123.33 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.84 g; WW: 39.07 Por; : 18.59 %; : 62.92 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3787.12 mg;	Wartość energetyczna: 2165.11 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 171.87 g; Błonnik pok.: 14.35 g; Sól: 5.02 g; WW: 34.94 Por; : 15.23 %; : 66.89 %; Ener. z T: 19.06 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3016.77 mg;	Wartość energetyczna: 2595.78 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 446.77 g; W tym cukry: 181.73 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 6.85 g; WW: 42.97 Por; : 15.10 %; : 68.85 %; Ener. z T: 17.40 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3358.01 mg;	Wartość energetyczna: 2192.60 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 37.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 380.93 g; W tym cukry: 126.40 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.69 g; WW: 36.49 Por; : 16.96 %; : 69.49 %; Ener. z T: 15.50 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 3215.13 mg;
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Rozszponka 20 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-07-01 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle ryżowe 20 g	Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2251.01 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 7.70 g; WW: 28.10 Por; : 15.90 %; : 57.01 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3367.39 mg;	Wartość energetyczna: 2219.30 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 8.19 g; WW: 32.01 Por; : 19.37 %; : 62.80 %; Ener. z T: 18.83 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4192.79 mg;	Wartość energetyczna: 1835.66 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 256.96 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 6.84 g; WW: 24.07 Por; : 19.18 %; : 55.99 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2809.44 mg;	Wartość energetyczna: 2342.98 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 115.10 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 9.26 g; WW: 32.63 Por; : 19.85 %; : 59.86 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3999.67 mg;	Wartość energetyczna: 2093.85 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 9.50 g; WW: 29.73 Por; : 20.63 %; : 61.70 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4065.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-07-02 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	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>) Serek a'la homogenizowany 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kotlety z soczewicy () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-07-02 środa	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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				
	Wartość energetyczna: 3154.90 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 124.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 427.52 g; W tym cukry: 96.66 g; Błonnik pok.: 47.74 g; Sól: 7.00 g; WW: 38.04 Por; : 12.87 %; : 54.20 %; Ener. z T: 35.45 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4769.72 mg;	Wartość energetyczna: 2530.15 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 393.97 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 6.16 g; WW: 37.58 Por; : 16.13 %; : 62.28 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3122.44 mg;	Wartość energetyczna: 1894.31 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 293.35 g; W tym cukry: 97.32 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 4.11 g; WW: 27.58 Por; : 15.78 %; : 61.94 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3039.65 mg;	Wartość energetyczna: 2607.38 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 407.64 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.06 g; WW: 38.12 Por; : 17.02 %; : 62.54 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3918.55 mg;	Wartość energetyczna: 2431.58 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 370.99 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.78 g; WW: 34.76 Por; : 17.20 %; : 61.03 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3630.22 mg;
2025-07-03 czwartek	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-07-03 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z warzywami i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Biskupki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (<u>SOJ, 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>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2497.89 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 401.74 g; W tym cukry: 113.22 g; Błonnik pok.: 49.96 g; Sól: 4.73 g; WW: 35.36 Por; : 13.84 %; : 64.33 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 4828.61 mg;	Wartość energetyczna: 2473.19 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 383.78 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.60 g; WW: 35.84 Por; : 16.12 %; : 62.07 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3286.04 mg;	Wartość energetyczna: 1820.65 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 38.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 111.48 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 3.29 g; WW: 27.59 Por; : 17.76 %; : 64.77 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3207.82 mg;	Wartość energetyczna: 2519.53 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 408.63 g; W tym cukry: 120.34 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 5.42 g; WW: 38.29 Por; : 17.82 %; : 64.87 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3955.50 mg;	Wartość energetyczna: 2443.54 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 392.81 g; W tym cukry: 116.46 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 5.95 g; WW: 35.63 Por; : 16.77 %; : 64.30 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4566.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</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>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-07-04 piątek	Kolacja	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Rozszponka 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.) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2613.96 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; W tym cukry: 97.64 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 7.72 g; WW: 32.42 Por; : 18.43 %; : 54.04 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3961.76 mg;	Wartość energetyczna: 2340.61 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 388.38 g; W tym cukry: 119.67 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 6.97 g; WW: 36.79 Por; : 17.09 %; : 66.37 %; Ener. z T: 18.38 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3164.56 mg;	Wartość energetyczna: 2011.24 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 118.90 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 4.27 g; WW: 30.49 Por; : 16.34 %; : 62.99 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 2548.82 mg;	Wartość energetyczna: 2594.74 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 422.81 g; W tym cukry: 129.34 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.85 g; WW: 40.13 Por; : 16.49 %; : 65.18 %; Ener. z T: 19.80 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3682.28 mg;	Wartość energetyczna: 2419.60 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 384.50 g; W tym cukry: 99.11 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.96 g; WW: 36.34 Por; : 18.19 %; : 63.56 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3594.58 mg;
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Hummus 80 g (SEZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Platki 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Platki kukurydziane na mleku 250 ml (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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Platki kukurydziane na mleku 300 ml (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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Platki 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.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-07-05 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z ciecior ki i pieczarek 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 90 g Potrawka drobiowa () 60 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen ny 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 twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2943.22 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 116.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 389.16 g; W tym cukry: 106.87 g; Błonnik pok.: 54.66 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.59 Por; : 12.27 %; : 52.89 %; Ener. z T: 35.50 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3954.78 mg;	Wartość energetyczna: 2218.88 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.18 g; WW: 34.13 Por; : 15.45 %; : 66.29 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3059.69 mg;	Wartość energetyczna: 1732.88 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 269.02 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 4.95 g; WW: 25.16 Por; : 16.42 %; : 62.10 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2871.49 mg;	Wartość energetyczna: 2396.60 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 385.22 g; W tym cukry: 107.35 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.34 g; WW: 35.77 Por; : 16.96 %; : 64.30 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3852.66 mg;	Wartość energetyczna: 2172.17 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 6.48 g; WW: 32.08 Por; : 17.51 %; : 63.26 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3585.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) 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,) Paszet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR,) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ,) Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Schab duszony 50 g Sos ziołowy 40 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) 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 100 ml (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	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,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-06 niedziela		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
		PN Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biskopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biskopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biskopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2341.77 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; W tym cukry: 117.90 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 6.30 g; WW: 31.53 Por; : 14.15 %; : 60.59 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3685.12 mg;	Wartość energetyczna: 2370.96 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 366.79 g; W tym cukry: 124.83 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.60 g; WW: 34.44 Por; : 18.09 %; : 61.88 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4102.98 mg;	Wartość energetyczna: 1992.61 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; W tym cukry: 126.20 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 4.74 g; WW: 28.95 Por; : 16.41 %; : 61.41 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3263.29 mg;	Wartość energetyczna: 2664.74 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 416.29 g; W tym cukry: 147.00 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.45 g; WW: 38.90 Por; : 16.89 %; : 62.49 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4660.64 mg;	Wartość energetyczna: 2318.65 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 361.34 g; W tym cukry: 125.44 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.63 Por; : 18.25 %; : 62.34 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4539.17 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,