

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Arbuz 100 g		Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biskopci b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-14 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 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 Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2175.65 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 143.73 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 5.04 g; WW: 32.48 Por.; : 16.03 %; : 65.10 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3269.92 mg;	Wartość energetyczna: 2494.05 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 410.57 g; W tym cukry: 168.73 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 5.27 g; WW: 38.14 Por.; : 15.44 %; : 65.85 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3553.86 mg;	Wartość energetyczna: 2880.79 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 456.72 g; W tym cukry: 192.94 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 5.12 g; WW: 43.34 Por.; : 17.05 %; : 63.42 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3622.32 mg;	Wartość energetyczna: 2559.36 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 436.77 g; W tym cukry: 178.20 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 4.97 g; WW: 41.80 Por.; : 15.33 %; : 68.26 %; Ener. z T: 18.84 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3498.08 mg;	Wartość energetyczna: 2337.81 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 51.28 g; Sól: 9.22 g; WW: 28.47 Por.; : 18.43 %; : 57.35 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 4356.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-15 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 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 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenney 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 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2700.33 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 8.48 g; WW: 35.13 Por.; : 15.39 %; : 57.48 %; Ener. z T: 29.44 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3832.13 mg;	Wartość energetyczna: 3042.83 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 99.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 439.03 g; W tym cukry: 121.55 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 9.09 g; WW: 40.13 Por.; : 14.93 %; : 57.71 %; Ener. z T: 29.31 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4132.13 mg;	Wartość energetyczna: 2956.53 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 96.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 427.70 g; W tym cukry: 123.59 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 9.09 g; WW: 39.40 Por.; : 14.64 %; : 57.86 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4135.18 mg;	Wartość energetyczna: 2763.84 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 414.29 g; W tym cukry: 120.71 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 8.08 g; WW: 39.39 Por.; : 17.19 %; : 59.96 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3611.65 mg;	Wartość energetyczna: 2427.26 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 38.23 g; Błonnik pok.: 51.96 g; Sól: 9.11 g; WW: 28.55 Por.; : 16.75 %; : 55.47 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 4019.77 mg;
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-16 środa

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona		SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
II ŚN			Banan 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)			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>)	
		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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 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
		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-07-16 środa		Wartość energetyczna: 2279.16 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 320.49 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.39 g; WW: 29.24 Por; : 19.88 %; : 56.25 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3901.27 mg;	Wartość energetyczna: 2589.16 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 362.49 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.73 g; WW: 33.44 Por; : 18.73 %; : 56.00 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3901.27 mg;		Wartość energetyczna: 2526.13 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 8.82 g; WW: 34.62 Por; : 20.61 %; : 58.39 %; Ener. z T: 22.09 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4103.55 mg;	Wartość energetyczna: 2196.86 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 314.38 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 11.81 g; WW: 28.15 Por; : 23.68 %; : 57.24 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3898.95 mg;	
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszena kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Jabłko 150 g			Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-17 czwartek	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2613.58 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 422.71 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 6.12 g; WW: 38.08 Por; : 13.60 %; : 64.70 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3858.10 mg;	Wartość energetyczna: 2896.52 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 483.78 g; W tym cukry: 142.58 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sól: 6.39 g; WW: 44.17 Por; : 12.61 %; : 66.81 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3896.86 mg;		Wartość energetyczna: 2654.30 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 464.44 g; W tym cukry: 134.89 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.90 g; WW: 43.64 Por; : 13.72 %; : 69.99 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3613.22 mg;	Wartość energetyczna: 2263.94 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 58.10 g; Sól: 8.92 g; WW: 28.24 Por; : 16.08 %; : 59.91 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 5.13 %; K: 4051.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g Arbuz 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN		Arbuz 100 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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		Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-18 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszen 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.) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 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 25 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 100 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.) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biskupki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2419.78 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; W tym cukry: 117.63 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.91 g; WW: 33.68 Por.; : 17.68 %; : 60.07 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4033.26 mg;	Wartość energetyczna: 2585.58 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 386.54 g; W tym cukry: 124.11 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 7.15 g; WW: 35.82 Por.; : 17.92 %; : 59.80 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4409.06 mg;			Wartość energetyczna: 2584.38 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 399.74 g; W tym cukry: 111.23 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.54 g; WW: 37.54 Por.; : 18.40 %; : 61.87 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4215.57 mg;
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszen 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszen 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszen 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-19 sobota

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 150 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD		Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-19 sobota		Wartość energetyczna: 2620.93 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; W tym cukry: 107.95 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 9.33 g; WW: 32.61 Por; : 14.18 %; : 56.28 %; Ener. z T: 30.97 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4077.33 mg;	Wartość energetyczna: 2781.33 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 389.47 g; W tym cukry: 121.23 g; Błonnik pok.: 45.11 g; Sól: 9.53 g; WW: 34.62 Por; : 14.64 %; : 56.01 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4383.33 mg;		Wartość energetyczna: 2418.18 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 405.65 g; W tym cukry: 122.47 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.18 g; WW: 37.78 Por; : 15.74 %; : 67.10 %; Ener. z T: 19.91 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4283.61 mg;	Wartość energetyczna: 2052.08 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 53.00 g; Sól: 11.19 g; WW: 25.47 Por; : 17.44 %; : 59.77 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 5.17 %; K: 3863.91 mg;
	Śniadanie	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>) 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 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 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>) 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 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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 długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
2025-07-20 niedziela	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g 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 () 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>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g 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 () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g 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 () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g 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		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-07-20 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb 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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2100.60 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.53 g; WW: 27.25 Por; : 19.75 %; : 58.10 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3926.27 mg;	Wartość energetyczna: 2300.40 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.62 g; WW: 30.39 Por; : 20.96 %; : 58.43 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3926.27 mg;	Wartość energetyczna: 2389.34 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; W tym cukry: 104.77 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.80 g; WW: 31.79 Por; : 20.63 %; : 58.15 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4001.71 mg;	Wartość energetyczna: 2052.76 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 262.93 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 9.01 g; WW: 22.26 Por; : 25.09 %; : 51.23 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 4284.39 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy*b/ml 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 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		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 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 Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-14 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2100.32 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 50.72 g; Sól: 11.20 g; WW: 26.55 Por; : 17.29 %; : 60.13 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 4.83 %; K: 3691.13 mg;	Wartość energetyczna: 2222.35 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 9.70 g; WW: 29.43 Por; : 18.63 %; : 58.44 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3497.73 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: 2385.91 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 404.38 g; W tym cukry: 162.28 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 4.85 g; WW: 37.96 Por; : 14.59 %; : 67.80 %; Ener. z T: 19.80 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3485.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-15 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2255.22 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; W tym cukry: 30.89 g; Błonnik pok.: 51.02 g; Sól: 9.62 g; WW: 27.68 Por; : 17.91 %; : 57.98 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 3816.30 mg;	Wartość energetyczna: 2134.93 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 35.68 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.77 g; WW: 27.78 Por; : 18.05 %; : 57.56 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3040.22 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.19 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; 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: 2491.37 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 384.97 g; W tym cukry: 125.94 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.19 g; WW: 35.97 Por; : 17.31 %; : 61.81 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4457.42 mg;
2025-07-16 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-16 środa	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody 100 g	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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 pszenno-żytni 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>) 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 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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-16 środa		Wartość energetyczna: 1857.33 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 282.67 g; W tym cukry: 40.52 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 11.61 g; WW: 24.55 Por; : 20.82 %; : 60.88 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3779.85 mg;	Wartość energetyczna: 2009.35 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 276.10 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 12.51 g; WW: 25.10 Por; : 23.82 %; : 54.96 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3327.10 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: 2500.60 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 377.93 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 8.79 g; WW: 35.02 Por; : 18.81 %; : 60.45 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4260.92 mg;
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-17 czwartek	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) 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 zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2171.91 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 8.24 g; WW: 27.28 Por; : 15.62 %; : 60.77 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 5.35 %; K: 3741.65 mg;	Wartość energetyczna: 1945.80 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 10.11 g; WW: 27.58 Por; : 17.72 %; : 63.10 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3210.21 mg;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.13 g; WW: 23.25 Por; : 17.84 %; : 50.13 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5264.25 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: 2389.61 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 392.53 g; W tym cukry: 132.81 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 7.15 g; WW: 35.70 Por; : 14.66 %; : 65.71 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4832.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kielki brokuła 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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 Łosoś pieczony 120 g (<u>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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-18 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</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	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1888.11 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 275.22 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 44.95 g; Sól: 7.97 g; WW: 23.04 Por; : 19.91 %; : 58.31 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 3898.18 mg;	Wartość energetyczna: 1968.04 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 7.38 g; WW: 24.96 Por; : 21.66 %; : 56.91 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3850.53 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2523.83 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 400.32 g; W tym cukry: 121.25 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.95 g; WW: 37.49 Por; : 17.64 %; : 63.45 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3766.57 mg;
2025-07-19 sobota	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 gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</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 pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-19 sobota	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 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 Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Pudding z nasion chia z mango 200 g (<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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Roszponka 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-19 sobota		Wartość energetyczna: 1965.85 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 53.00 g; Sól: 11.38 g; WW: 24.60 Por; : 16.92 %; : 60.67 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 5.39 %; K: 3622.08 mg;	Wartość energetyczna: 1917.23 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 305.33 g; W tym cukry: 51.39 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 12.39 g; WW: 27.45 Por; : 18.09 %; : 63.70 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3422.97 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5304.05 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2196.85 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 129.68 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.44 g; WW: 33.07 Por; : 17.77 %; : 65.98 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5128.41 mg;
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 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* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-20 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 75 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 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.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyunka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1968.00 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 9.08 g; WW: 23.67 Por; : 20.76 %; : 57.75 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 4143.64 mg;	Wartość energetyczna: 2162.20 kcal; Białko ogółem: 128.38 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 10.53 g; WW: 24.86 Por; : 23.75 %; : 51.89 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3829.33 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.03 g; WW: 23.95 Por; : 19.11 %; : 50.92 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 5020.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2368.00 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 106.29 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 8.34 g; WW: 31.04 Por; : 19.32 %; : 57.99 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3781.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 g (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dynia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Arbuz 100 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* b/ml 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-14 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 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 Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 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.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2403.97 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 403.95 g; W tym cukry: 130.21 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 8.59 g; WW: 36.85 Por; : 14.31 %; : 67.21 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3680.65 mg;	Wartość energetyczna: 2240.96 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 380.31 g; W tym cukry: 153.20 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 4.74 g; WW: 36.15 Por; : 15.89 %; : 67.88 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3214.14 mg;	Wartość energetyczna: 2202.81 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.87 g; WW: 33.04 Por; : 15.43 %; : 65.33 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3425.67 mg;	Wartość energetyczna: 2137.79 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 35.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 382.33 g; W tym cukry: 154.14 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 4.52 g; WW: 36.57 Por; : 16.58 %; : 71.54 %; Ener. z T: 14.76 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3237.81 mg;	Wartość energetyczna: 2313.57 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 347.99 g; W tym cukry: 111.10 g; Błonnik pok.: 43.49 g; Sól: 6.10 g; WW: 30.63 Por; : 18.57 %; : 60.16 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 4579.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 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.) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-15 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) 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 (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 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	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 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2326.09 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 382.15 g; W tym cukry: 118.51 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.69 g; WW: 35.66 Por; : 15.44 %; : 65.72 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3683.46 mg;	Wartość energetyczna: 2423.49 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.30 g; WW: 35.28 Por; : 16.81 %; : 61.55 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3182.08 mg;	Wartość energetyczna: 2120.36 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 8.90 g; WW: 32.11 Por; : 16.59 %; : 64.43 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2703.58 mg;	Wartość energetyczna: 2355.89 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 382.74 g; W tym cukry: 109.19 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 4.99 g; WW: 36.51 Por; : 16.42 %; : 64.98 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3272.24 mg;	Wartość energetyczna: 2713.56 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 387.98 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 8.37 g; WW: 34.26 Por; : 17.83 %; : 57.19 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4410.07 mg;
2025-07-16 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-16 środa	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-16 środa		Wartość energetyczna: 2124.99 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 362.47 g; W tym cukry: 111.78 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.68 g; WW: 33.45 Por; : 14.64 %; : 68.23 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3694.62 mg;	Wartość energetyczna: 2216.13 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 8.48 g; WW: 30.42 Por; : 22.06 %; : 58.98 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4103.55 mg;	Wartość energetyczna: 1915.04 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 34.97 g; Kw. tł. nasy.: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.72 g; WW: 29.10 Por; : 18.56 %; : 66.02 %; Ener. z T: 16.43 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3733.95 mg;	Wartość energetyczna: 2053.88 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 37.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 6.99 g; WW: 29.91 Por; : 22.38 %; : 62.32 %; Ener. z T: 16.55 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3982.21 mg;	Wartość energetyczna: 2221.20 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.93 g; WW: 28.97 Por; : 23.08 %; : 57.50 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4418.36 mg;
2025-07-17 czwartek	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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	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 extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-17 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kalaftor gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE,</u>) 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 Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2198.64 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 358.60 g; W tym cukry: 110.10 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 9.57 g; WW: 32.14 Por.; : 15.47 %; : 65.24 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4260.65 mg;	Wartość energetyczna: 2371.37 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 403.37 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.63 g; WW: 37.55 Por.; : 14.93 %; : 68.04 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3574.46 mg;	Wartość energetyczna: 2027.52 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 8.12 g; WW: 32.27 Por.; : 15.48 %; : 68.83 %; Ener. z T: 17.85 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2965.21 mg;	Wartość energetyczna: 2343.32 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 403.89 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.29 g; WW: 37.69 Por.; : 15.34 %; : 68.94 %; Ener. z T: 17.68 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3619.54 mg;	Wartość energetyczna: 2713.30 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 439.41 g; W tym cukry: 101.57 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 6.20 g; WW: 39.49 Por.; : 13.47 %; : 64.78 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4033.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Ddynia z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Miód (25g) 1 szt Kiełki brokuła 20 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Arbuz 100 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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 b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-18 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 2 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biskvity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2271.78 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 382.08 g; W tym cukry: 99.42 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.65 g; WW: 35.19 Por.; : 15.81 %; : 67.27 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3391.99 mg;	Wartość energetyczna: 2418.58 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.30 g; WW: 35.40 Por.; : 18.20 %; : 62.28 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3839.77 mg;	Wartość energetyczna: 2180.93 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.00 g; WW: 33.42 Por.; : 16.27 %; : 66.30 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3465.05 mg;	Wartość energetyczna: 2308.62 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 40.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 387.58 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 5.29 g; WW: 36.71 Por.; : 18.30 %; : 67.15 %; Ener. z T: 15.63 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3663.56 mg;	Wartość energetyczna: 2396.69 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 355.06 g; W tym cukry: 98.65 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 6.21 g; WW: 32.18 Por.; : 19.41 %; : 59.26 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4682.52 mg;
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-19 sobota	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Pudding z nasion chia z mango 200 g (<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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-19 sobota		Wartość energetyczna: 2082.49 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 35.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 135.71 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 8.75 g; WW: 34.75 Por; : 15.42 %; : 72.41 %; Ener. z T: 15.19 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4413.40 mg;	Wartość energetyczna: 2292.97 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 381.71 g; W tym cukry: 110.49 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.19 g; WW: 35.23 Por; : 16.09 %; : 66.59 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4099.90 mg;	Wartość energetyczna: 2074.47 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 8.52 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.19 Por; : 15.54 %; : 71.11 %; Ener. z T: 16.10 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3689.02 mg;	Wartość energetyczna: 2202.95 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.52 g; WW: 34.67 Por; : 17.23 %; : 67.96 %; Ener. z T: 17.49 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4189.89 mg;	Wartość energetyczna: 2355.49 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 92.73 g; Błonnik pok.: 49.57 g; Sól: 8.76 g; WW: 30.68 Por; : 16.71 %; : 60.20 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 4589.78 mg;
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 100 g	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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 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 extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 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*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-20 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 75 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2100.12 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 8.60 g; WW: 31.20 Por; : 15.44 %; : 65.69 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3406.32 mg;	Wartość energetyczna: 2189.54 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.71 g; WW: 28.65 Por; : 19.45 %; : 57.81 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4001.71 mg;	Wartość energetyczna: 1892.53 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 8.00 g; WW: 26.69 Por; : 18.49 %; : 62.67 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3624.99 mg;	Wartość energetyczna: 2133.44 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 7.04 g; WW: 28.94 Por; : 20.46 %; : 59.52 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4091.88 mg;	Wartość energetyczna: 2117.36 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 283.43 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 7.88 g; WW: 24.54 Por; : 24.25 %; : 53.54 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 4199.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (<u>GLU OW.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy*b/ml 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym na napoju owsianym z/c 200 ml (<u>GLU OW.</u>) Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-14 poniedziałek

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2559.36 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 436.77 g; W tym cukry: 178.20 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 4.97 g; WW: 41.80 Por; : 15.33 %; : 68.26 %; Ener. z T: 18.84 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3498.08 mg;	Wartość energetyczna: 2727.52 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 450.47 g; W tym cukry: 103.80 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 9.32 g; WW: 41.71 Por; : 14.23 %; : 66.06 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3429.26 mg;	Wartość energetyczna: 2036.22 kcal; Białko ogółem: 45.60 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 369.35 g; W tym cukry: 159.28 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 0.94 g; WW: 34.91 Por; : 8.96 %; : 72.56 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2622.20 mg;	Wartość energetyczna: 1835.23 kcal; Białko ogółem: 30.14 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 343.91 g; W tym cukry: 145.88 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 1.52 g; WW: 32.52 Por; : 6.57 %; : 74.96 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2156.55 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biskopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mix sałat 20 g Dżem 25 g 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>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biskopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			
	Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy ()b/ml 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-15 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2765.99 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 423.91 g; W tym cukry: 121.40 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.91 g; WW: 40.28 Por.; : 16.13 %; : 61.30 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3482.08 mg;	Wartość energetyczna: 2536.81 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 433.77 g; W tym cukry: 114.33 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.97 g; WW: 41.24 Por.; : 14.64 %; : 68.40 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2705.62 mg;	Wartość energetyczna: 2093.52 kcal; Białko ogółem: 51.29 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 348.58 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 4.08 g; WW: 32.62 Por.; : 9.80 %; : 66.60 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2384.32 mg;	Wartość energetyczna: 1875.67 kcal; Białko ogółem: 32.41 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; W tym cukry: 101.56 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 2.24 g; WW: 30.86 Por.; : 6.91 %; : 70.45 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2316.80 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Roszponka 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-16 środa

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			
Obiad	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody 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	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-16 środa	Wartość energetyczna: 2526.13 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 8.82 g; WW: 34.62 Por; : 20.61 %; : 58.39 %; Ener. z T: 22.09 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4103.55 mg;	Wartość energetyczna: 2176.80 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 40.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 360.81 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 9.04 g; WW: 33.31 Por; : 17.82 %; : 66.30 %; Ener. z T: 16.85 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3752.04 mg;	Wartość energetyczna: 1863.20 kcal; Białko ogółem: 47.64 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 316.31 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 2.66 g; WW: 29.05 Por; : 10.23 %; : 67.91 %; Ener. z T: 22.09 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3464.62 mg;	Wartość energetyczna: 1880.39 kcal; Białko ogółem: 31.44 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 347.46 g; W tym cukry: 96.10 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 1.78 g; WW: 32.17 Por; : 6.69 %; : 73.91 %; Ener. z T: 19.63 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3163.68 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-07-17 czwartek	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Sałata zielona 20 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml 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>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	II ŚN Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g			
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-17 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE,</u>) 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 Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2819.76 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 484.42 g; W tym cukry: 141.65 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.20 g; WW: 45.54 Por; : 14.30 %; : 68.72 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3992.60 mg;	Wartość energetyczna: 2345.33 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 405.56 g; W tym cukry: 109.14 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.97 g; WW: 37.77 Por; : 15.25 %; : 69.17 %; Ener. z T: 17.48 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3001.39 mg;	Wartość energetyczna: 1836.60 kcal; Białko ogółem: 49.33 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 6.02 g; WW: 27.18 Por; : 10.74 %; : 64.87 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 2743.27 mg;	Wartość energetyczna: 1857.83 kcal; Białko ogółem: 31.47 g; Tłuszcz: 39.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 112.72 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 2.24 g; WW: 32.44 Por; : 6.78 %; : 75.62 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3703.43 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g (<u>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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-18 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Biskvity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2584.38 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 399.74 g; W tym cukry: 111.23 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.54 g; WW: 37.54 Por.; : 18.40 %; : 61.87 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4215.57 mg;	Wartość energetyczna: 2367.59 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.32 g; WW: 36.22 Por.; : 15.99 %; : 66.14 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3501.23 mg;	Wartość energetyczna: 1998.16 kcal; Białko ogółem: 45.59 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 340.74 g; W tym cukry: 102.55 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 3.41 g; WW: 31.49 Por.; : 9.13 %; : 68.21 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2736.76 mg;	Wartość energetyczna: 1879.58 kcal; Białko ogółem: 31.69 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 342.51 g; W tym cukry: 121.39 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 2.41 g; WW: 31.79 Por.; : 6.74 %; : 72.89 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2670.13 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Biskvity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-19 sobota	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PD	Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PZ	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-19 sobota	Wartość energetyczna: 2453.37 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 402.45 g; W tym cukry: 123.77 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 9.39 g; WW: 37.25 Por; : 16.48 %; : 65.61 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4405.90 mg;	Wartość energetyczna: 2380.43 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 419.96 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.62 g; WW: 39.13 Por; : 15.11 %; : 70.57 %; Ener. z T: 16.85 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3725.20 mg;	Wartość energetyczna: 2068.22 kcal; Białko ogółem: 49.82 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 3.19 g; WW: 32.93 Por; : 9.64 %; : 69.33 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3566.60 mg;	Wartość energetyczna: 1827.99 kcal; Białko ogółem: 35.01 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 2.87 g; WW: 30.38 Por; : 7.66 %; : 72.85 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3355.68 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) 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 Schab duszony 50 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*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-20 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2389.34 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; W tym cukry: 104.77 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.80 g; WW: 31.79 Por; : 20.63 %; : 58.15 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4001.71 mg;	Wartość energetyczna: 2097.12 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 9.30 g; WW: 29.44 Por; : 17.74 %; : 62.14 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3661.17 mg;	Wartość energetyczna: 1949.01 kcal; Białko ogółem: 51.68 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 2.86 g; WW: 28.19 Por; : 10.61 %; : 64.38 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3304.41 mg;	Wartość energetyczna: 1866.91 kcal; Białko ogółem: 33.65 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 305.44 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 2.77 g; WW: 27.39 Por; : 7.21 %; : 65.44 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3021.49 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Arbuz 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Arbuz 100 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 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 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-14 poniedziałek	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 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>) Twarożek z koperkiem 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			
		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: 2187.42 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; W tym cukry: 152.92 g; Błonnik pok.: 15.81 g; Sól: 3.05 g; WW: 31.89 Por; : 16.80 %; : 60.90 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3070.80 mg;	Wartość energetyczna: 2882.67 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 438.80 g; W tym cukry: 169.35 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 5.21 g; WW: 41.90 Por; : 17.09 %; : 60.89 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3517.41 mg;	Wartość energetyczna: 2392.93 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 389.49 g; W tym cukry: 161.85 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 4.81 g; WW: 35.54 Por; : 16.12 %; : 65.11 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3832.69 mg;	Wartość energetyczna: 2126.50 kcal; Białko ogółem: 68.61 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 142.67 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 3.32 g; WW: 31.95 Por; : 12.91 %; : 65.17 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2950.95 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-15 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	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 50 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-15 wtorek	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Sałata 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g 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 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2137.91 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 319.58 g; W tym cukry: 117.19 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 5.26 g; WW: 30.25 Por; : 13.68 %; : 59.79 %; Ener. z T: 27.60 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2790.45 mg;	Wartość energetyczna: 2869.27 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 428.36 g; W tym cukry: 122.89 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 9.07 g; WW: 40.24 Por; : 15.00 %; : 59.72 %; Ener. z T: 26.70 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3565.82 mg;	Wartość energetyczna: 3015.83 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 99.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 433.93 g; W tym cukry: 123.15 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 8.63 g; WW: 39.13 Por; : 15.09 %; : 57.55 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4411.13 mg;	Wartość energetyczna: 2592.85 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 95.93 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 4.65 g; WW: 33.08 Por; : 13.59 %; : 55.42 %; Ener. z T: 31.74 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3190.01 mg;
2025-07-16 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-16 środa

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona z kefirem 30 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia 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 brokułowy () (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-07-16 środa		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2043.05 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 295.29 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sól: 5.14 g; WW: 28.03 Por; : 18.19 %; : 57.81 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 2975.97 mg;	Wartość energetyczna: 2612.90 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; W tym cukry: 119.46 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.92 g; WW: 35.14 Por; : 18.78 %; : 57.95 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4122.51 mg;	Wartość energetyczna: 2537.06 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 365.74 g; W tym cukry: 96.57 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 8.92 g; WW: 33.52 Por; : 19.53 %; : 57.66 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4037.27 mg;	Wartość energetyczna: 2050.85 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 5.54 g; WW: 27.14 Por; : 19.41 %; : 58.15 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3816.66 mg;	
	2025-07-17 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 kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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>) 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>) Rzodkiew biała 80 g Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-17 czwartek	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	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE,</u>) 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	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 2315.36 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; W tym cukry: 130.52 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 4.74 g; WW: 37.67 Por; : 11.58 %; : 69.24 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2822.03 mg;	Wartość energetyczna: 2898.89 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 488.43 g; W tym cukry: 141.27 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 6.28 g; WW: 45.14 Por; : 12.47 %; : 67.40 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3760.86 mg;	Wartość energetyczna: 2728.48 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 443.42 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 50.83 g; Sól: 6.22 g; WW: 39.36 Por; : 13.79 %; : 65.01 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3997.40 mg;	Wartość energetyczna: 2180.50 kcal; Białko ogółem: 69.30 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 374.87 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 4.20 g; WW: 34.41 Por; : 12.71 %; : 68.77 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3321.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-18 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>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Kielki brokuła 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Arbuz 100 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Arbuz 100 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 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	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW,</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-18 piątek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2041.05 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 124.92 g; Błonnik pok.: 12.03 g; Sól: 4.50 g; WW: 28.25 Por; : 17.43 %; : 57.55 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 1.18 %; K: 2664.14 mg;	Wartość energetyczna: 2605.38 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 388.64 g; W tym cukry: 134.17 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.83 g; WW: 36.88 Por; : 17.88 %; : 59.67 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 3866.26 mg;	Wartość energetyczna: 2550.48 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 125.92 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 7.02 g; WW: 34.61 Por; : 18.20 %; : 59.89 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4688.06 mg;	Wartość energetyczna: 2304.83 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 108.29 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 4.01 g; WW: 31.40 Por; : 15.57 %; : 58.83 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3592.27 mg;
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-19 sobota	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 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>) Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-19 sobota	Wartość energetyczna: 1116.14 kcal; Białko ogółem: 24.60 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: 0.78 g; WW: 23.13 Por; : 8.82 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1051.30 mg;	Wartość energetyczna: 2333.12 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 312.89 g; W tym cukry: 114.59 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 6.82 g; WW: 29.25 Por; : 16.23 %; : 53.64 %; Ener. z T: 31.87 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3789.65 mg;	Wartość energetyczna: 2992.20 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 104.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 414.47 g; W tym cukry: 122.84 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 9.06 g; WW: 38.36 Por; : 15.29 %; : 55.41 %; Ener. z T: 31.45 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4450.84 mg;	Wartość energetyczna: 2622.31 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 51.61 g; Sól: 11.04 g; WW: 31.25 Por; : 15.44 %; : 55.35 %; Ener. z T: 31.32 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4662.16 mg;	Wartość energetyczna: 2488.98 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 389.01 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 4.31 g; WW: 36.28 Por; : 12.05 %; : 62.52 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3643.97 mg;
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g 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 () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g 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>) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 100 g (<u>SEL,</u>) Mizeria 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 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-20 niedziela	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb 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 dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 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: 1764.98 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 253.15 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 4.33 g; WW: 23.46 Por; : 20.50 %; : 57.37 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2622.06 mg;	Wartość energetyczna: 2359.99 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 7.42 g; WW: 31.89 Por; : 20.91 %; : 58.63 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3799.89 mg;	Wartość energetyczna: 2239.48 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 96.60 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 7.16 g; WW: 28.54 Por; : 21.56 %; : 57.59 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4205.10 mg;	Wartość energetyczna: 2173.88 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 296.40 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 5.22 g; WW: 26.60 Por; : 16.82 %; : 54.54 %; Ener. z T: 29.85 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3599.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-14 poniedziałek	Kolacja	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.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 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.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 40 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2300.20 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 143.81 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 5.65 g; WW: 32.62 Por.; : 15.26 %; : 61.86 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3303.34 mg;	Wartość energetyczna: 2488.35 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 387.16 g; W tym cukry: 109.93 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 5.13 g; WW: 37.13 Por.; : 16.79 %; : 62.24 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3611.62 mg;	Wartość energetyczna: 2040.37 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; W tym cukry: 164.38 g; Błonnik pok.: 15.69 g; Sól: 3.13 g; WW: 32.62 Por.; : 14.69 %; : 66.68 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3188.80 mg;	Wartość energetyczna: 2559.36 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 436.77 g; W tym cukry: 178.20 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 4.97 g; WW: 41.80 Por.; : 15.33 %; : 68.26 %; Ener. z T: 18.84 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3498.08 mg;	Wartość energetyczna: 2240.78 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; W tym cukry: 153.07 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 4.72 g; WW: 36.14 Por.; : 15.90 %; : 67.87 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3204.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>)	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-15 wtorek	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>) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
			Wartość energetyczna: 2949.97 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 101.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 432.41 g; W tym cukry: 101.74 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 7.00 g; WW: 39.50 Por; : 12.31 %; : 58.63 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4074.45 mg;	Wartość energetyczna: 2233.76 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; W tym cukry: 88.38 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 6.60 g; WW: 30.88 Por; : 18.15 %; : 58.29 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3182.49 mg;	Wartość energetyczna: 2197.69 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 116.17 g; Błonnik pok.: 15.84 g; Sól: 4.97 g; WW: 31.03 Por; : 15.63 %; : 58.87 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 2896.66 mg;	Wartość energetyczna: 2618.37 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 417.00 g; W tym cukry: 121.32 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.70 g; WW: 39.61 Por; : 15.22 %; : 63.70 %; Ener. z T: 22.09 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3284.54 mg;
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-16 środa	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 30 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczeki*z/c 250 ml
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-16 środa		Wartość energetyczna: 2365.45 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 114.83 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.23 Por; : 14.97 %; : 58.39 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3432.98 mg;	Wartość energetyczna: 2276.49 kcal; Białko ogółem: 122.55 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 8.41 g; WW: 32.85 Por; : 21.53 %; : 61.21 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3583.26 mg;	Wartość energetyczna: 2023.98 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 297.93 g; W tym cukry: 111.52 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 5.40 g; WW: 28.19 Por; : 19.39 %; : 58.88 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3260.11 mg;	Wartość energetyczna: 2502.87 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; W tym cukry: 117.29 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 8.28 g; WW: 35.57 Por; : 20.55 %; : 60.43 %; Ener. z T: 20.20 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4268.79 mg;	Wartość energetyczna: 2225.89 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.67 g; WW: 30.40 Por; : 21.95 %; : 59.09 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4282.64 mg;
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Sałata zielona 20 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-17 czwartek

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
2025-07-17 czwartek	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2539.49 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 430.16 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 45.26 g; Sól: 5.28 g; WW: 38.56 Por; : 12.16 %; : 67.76 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3758.53 mg;	Wartość energetyczna: 2639.52 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.78 g; WW: 39.48 Por; : 15.60 %; : 64.05 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4219.72 mg;	Wartość energetyczna: 2180.81 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g; W tym cukry: 128.00 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 4.99 g; WW: 36.67 Por; : 12.36 %; : 71.05 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2805.21 mg;	Wartość energetyczna: 2654.30 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 464.44 g; W tym cukry: 134.89 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.90 g; WW: 43.64 Por; : 13.72 %; : 69.99 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3613.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Arbuz 100 g Kielki brokuła 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 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, 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, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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	Ryżowa () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 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	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>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		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE,</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-18 piątek	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.) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (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.) Serek homo. naturalny 50 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2419.78 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; W tym cukry: 117.63 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.91 g; WW: 33.68 Por.; : 17.68 %; : 60.07 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4033.26 mg;	Wartość energetyczna: 2367.18 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 102.38 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 7.23 g; WW: 34.72 Por.; : 19.17 %; : 61.94 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3443.09 mg;	Wartość energetyczna: 1992.02 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; W tym cukry: 111.50 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 4.03 g; WW: 28.39 Por.; : 17.93 %; : 59.61 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 2587.99 mg;	Wartość energetyczna: 2557.18 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; W tym cukry: 121.69 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.41 g; WW: 37.30 Por.; : 18.29 %; : 61.84 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3839.77 mg;	Wartość energetyczna: 2454.32 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 396.76 g; W tym cukry: 105.05 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 6.11 g; WW: 37.47 Por.; : 17.61 %; : 64.66 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3765.43 mg;
2025-07-19 sobota	Śniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Miód (25g) 1 szt Hummus 80 g (SEZ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-19 sobota	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-19 sobota		Wartość energetyczna: 2745.75 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 419.09 g; W tym cukry: 120.15 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 7.91 g; WW: 37.29 Por; : 10.59 %; : 61.05 %; Ener. z T: 29.80 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4057.11 mg;	Wartość energetyczna: 2363.85 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 99.01 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 8.59 g; WW: 35.05 Por; : 16.68 %; : 62.93 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3362.52 mg;	Wartość energetyczna: 2002.91 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 296.43 g; W tym cukry: 112.05 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 5.87 g; WW: 27.68 Por; : 17.49 %; : 59.20 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3722.65 mg;	Wartość energetyczna: 2656.44 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 420.43 g; W tym cukry: 124.96 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 9.34 g; WW: 39.18 Por; : 16.76 %; : 63.31 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4466.35 mg;	Wartość energetyczna: 2291.67 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.17 g; WW: 35.21 Por; : 16.09 %; : 66.57 %; Ener. z T: 19.98 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4080.56 mg;
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin* 20 g 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 mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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	Marchewkowa z ryżem () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 60 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) 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 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*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-20 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2774.71 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 101.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 383.33 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 5.85 g; WW: 34.88 Por; : 13.68 %; : 55.26 %; Ener. z T: 32.92 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3432.48 mg;	Wartość energetyczna: 2244.41 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; W tym cukry: 117.75 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 7.58 g; WW: 33.16 Por; : 16.00 %; : 63.74 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3408.01 mg;	Wartość energetyczna: 1799.77 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 253.93 g; W tym cukry: 96.73 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 4.55 g; WW: 23.38 Por; : 20.77 %; : 56.44 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2790.28 mg;	Wartość energetyczna: 2401.93 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 106.75 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.80 g; WW: 31.99 Por; : 20.57 %; : 58.41 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4042.33 mg;	Wartość energetyczna: 2188.24 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.69 g; WW: 28.63 Por; : 19.45 %; : 57.79 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3982.38 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,