

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	<p>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 Mandarynka 2 szt</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
	II ŚN		Mandarynka 2 szt		Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 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</p>	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty 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>) Szynkowa dębowa kieł. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 20 g Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	<p>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>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidorcki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidorcki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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>) Twarożek z papryką 80 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidorcki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-12-01 poniedziałek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		Wartość energetyczna: 2260.79 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; W tym cukry: 143.22 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 5.16 g; WW: 32.55 Por; : 16.13 %; : 63.38 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3527.52 mg;	Wartość energetyczna: 2579.19 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 414.68 g; W tym cukry: 168.22 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 5.39 g; WW: 38.20 Por; : 15.55 %; : 64.31 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3811.45 mg;	Wartość energetyczna: 2999.29 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 466.47 g; W tym cukry: 180.20 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 4.92 g; WW: 44.05 Por; : 16.71 %; : 62.21 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3829.21 mg;	Wartość energetyczna: 2657.15 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 441.29 g; W tym cukry: 160.08 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 4.83 g; WW: 42.34 Por; : 15.00 %; : 66.43 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3595.94 mg;	Wartość energetyczna: 2413.94 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 51.18 g; Sól: 9.34 g; WW: 28.58 Por; : 18.35 %; : 55.75 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 4474.17 mg;
2025-12-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL,) Ser żółty 25 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL,) Ser żółty 25 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL,) Ser żółty 25 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL,) Ser żółty 25 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Ogórek kiszony 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 (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) 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,) Bittka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) 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 rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-12-02 wtorek	Kolejacja	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.) 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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-pszenny 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 JĘCZ.)
	Wartość energetyczna: 2692.02 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 10.36 g; WW: 34.51 Por.; : 15.54 %; : 56.80 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3540.96 mg;	Wartość energetyczna: 3034.52 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 433.28 g; W tym cukry: 120.88 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 10.97 g; WW: 39.51 Por.; : 15.06 %; : 57.11 %; Ener. z T: 29.80 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3840.96 mg;	Wartość energetyczna: 2948.22 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 97.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 421.95 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 10.97 g; WW: 38.78 Por.; : 14.77 %; : 57.25 %; Ener. z T: 29.75 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3844.00 mg;	Wartość energetyczna: 2774.96 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 416.15 g; W tym cukry: 120.43 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.44 g; WW: 39.34 Por.; : 16.80 %; : 59.99 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3884.12 mg;	Wartość energetyczna: 2415.13 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 37.55 g; Błonnik pok.: 52.64 g; Sól: 11.04 g; WW: 27.89 Por.; : 16.99 %; : 54.73 %; Ener. z T: 32.39 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 3728.60 mg;	
2025-12-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka 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 JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka 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 JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka 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 JĘCZ.) 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 Sopocka 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 JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 150 g
Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-12-03 środa	PD		Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,)
	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,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2025-12-04 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2382.70 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 9.70 g; WW: 30.86 Por.; : 19.13 %; : 56.79 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4262.47 mg;	Wartość energetyczna: 2692.70 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 380.30 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 10.04 g; WW: 35.06 Por.; : 18.11 %; : 56.49 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4262.47 mg;	Wartość energetyczna: 2599.22 kcal; Białko ogółem: 131.76 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 9.05 g; WW: 35.78 Por.; : 20.28 %; : 59.10 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4711.13 mg;	Wartość energetyczna: 2300.40 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 13.12 g; WW: 29.76 Por.; : 22.73 %; : 57.76 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4260.15 mg;
	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 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,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-04 czwartek	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński 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 ukraiński 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
	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 niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2397.59 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 399.46 g; W tym cukry: 103.09 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 6.19 g; WW: 36.23 Por.; : 14.54 %; : 66.64 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3907.89 mg;	Wartość energetyczna: 2680.52 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 460.52 g; W tym cukry: 143.44 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 6.46 g; WW: 42.32 Por.; : 13.38 %; : 68.72 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3946.65 mg;	Wartość energetyczna: 2688.57 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 469.09 g; W tym cukry: 137.65 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.23 g; WW: 44.01 Por.; : 13.08 %; : 69.79 %; Ener. z T: 18.97 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3826.22 mg;	Wartość energetyczna: 2052.15 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 318.31 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 53.49 g; Sól: 9.26 g; WW: 26.64 Por.; : 17.10 %; : 62.04 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 5.21 %; K: 4028.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb 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 Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU OW)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, 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-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN		Biszkopyty 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 JĘCZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-12-05 piątek	Wartość energetyczna: 2551.71 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; W tym cukry: 113.23 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.85 Por.; : 17.34 %; : 59.18 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4231.99 mg;	Wartość energetyczna: 2717.51 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 400.72 g; W tym cukry: 119.71 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 9.52 g; WW: 36.99 Por.; : 17.59 %; : 58.98 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4607.79 mg;	Wartość energetyczna: 2721.83 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 401.50 g; W tym cukry: 119.98 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 9.52 g; WW: 37.04 Por.; : 17.62 %; : 59.00 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4643.97 mg;	Wartość energetyczna: 2705.92 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.25 Por.; : 18.39 %; : 61.79 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4645.87 mg;	Wartość energetyczna: 2138.45 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 9.41 g; WW: 25.07 Por.; : 21.15 %; : 54.67 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4457.05 mg;
2025-12-06 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Ketchup 20 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt	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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Ketchup 20 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Ketchup 20 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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,) 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 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Śniadanie Maślanka 150 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
II ŚN		Mandarynka 2 szt		Banan 150 g	Jabłko 150 g
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL,) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) 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 (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL,) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) 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 (MLE,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-12-06 sobota	Kolejacja	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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>)
		Wartość energetyczna: 2785.06 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 101.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 381.99 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 47.81 g; Sól: 9.66 g; WW: 33.49 Por.; : 13.78 %; : 54.86 %; Ener. z T: 32.90 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3867.33 mg;	Wartość energetyczna: 2945.46 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 107.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 402.73 g; W tym cukry: 110.97 g; Błonnik pok.: 48.49 g; Sól: 9.86 g; WW: 35.51 Por.; : 14.24 %; : 54.69 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4173.33 mg;	Wartość energetyczna: 2614.92 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 426.94 g; W tym cukry: 123.92 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.34 g; WW: 39.48 Por.; : 15.05 %; : 65.31 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4299.10 mg;	Wartość energetyczna: 2271.46 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 55.13 g; Sól: 11.51 g; WW: 27.83 Por.; : 16.39 %; : 58.59 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 4.85 %; K: 3868.41 mg;	
2025-12-07 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>) 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>) Papryka świeża 80 g 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	
	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 gotowane () 180 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	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 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 gotowane () 180 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-12-07 niedziela	PD		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	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) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 (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 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2208.33 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 329.28 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.87 g; WW: 29.37 Por.; : 19.00 %; : 59.64 %; Ener. z T: 24.40 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4352.67 mg;	Wartość energetyczna: 2408.13 kcal; Białko ogółem: 121.68 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.96 g; WW: 32.51 Por.; : 20.21 %; : 59.83 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4352.67 mg;	Wartość energetyczna: 2704.88 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 414.05 g; W tym cukry: 108.37 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 7.54 g; WW: 37.82 Por.; : 16.26 %; : 61.23 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3511.12 mg;	Wartość energetyczna: 2458.06 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.15 g; WW: 33.42 Por.; : 20.10 %; : 59.40 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 2312.74 kcal; Białko ogółem: 135.02 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 46.30 g; Sól: 9.28 g; WW: 26.30 Por.; : 23.35 %; : 53.47 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 4777.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 mielony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dyńia 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 kiszzonej () 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 jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 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 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-12-01 poniedziałek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, 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	
		Wartość energetyczna: 2170.88 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 50.94 g; Sól: 11.43 g; WW: 26.55 Por.; : 17.55 %; : 58.31 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 4.69 %; K: 3828.72 mg;	Wartość energetyczna: 2304.36 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 9.62 g; WW: 29.74 Por.; : 18.44 %; : 57.04 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3668.63 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: 2525.89 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 423.39 g; W tym cukry: 166.19 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.11 g; WW: 40.02 Por.; : 14.86 %; : 67.05 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3681.41 mg;
2025-12-02 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) 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	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) 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 brzoskwinowy 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, 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 gotowane puree () 180 g (MLE.) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLUPSZ, 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 kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-12-02 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Poledwica 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 b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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	Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 2325.08 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; W tym cukry: 29.98 g; Błonnik pok.: 51.21 g; Sól: 11.52 g; WW: 26.96 Por.; : 17.63 %; : 55.06 %; Ener. z T: 31.44 %; Ener. z Bł.: 4.40 %; K: 3563.25 mg;	Wartość energetyczna: 2142.22 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 308.64 g; W tym cukry: 35.40 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 9.19 g; WW: 27.69 Por.; : 17.61 %; : 57.63 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3312.69 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: 2635.86 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 402.20 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.56 g; WW: 37.35 Por.; : 16.06 %; : 61.04 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 5075.92 mg;	
2025-12-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 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	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 homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Dyńia z wody 200 g	Płynna obiad*(SEL.)-SIED 500 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna obiad*(SEL.)-SIED 500 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-03 środa	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1939.05 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 36.79 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 12.91 g; WW: 26.22 Por.; : 19.91 %; : 61.61 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 3942.62 mg;	Wartość energetyczna: 2087.73 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 12.72 g; WW: 26.68 Por.; : 23.10 %; : 56.58 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3873.29 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: 2460.77 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 391.98 g; W tym cukry: 111.59 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.25 g; WW: 36.37 Por.; : 17.09 %; : 63.72 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4615.02 mg;
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata 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.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 25 g (SOJ.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-04 czwartek	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 ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE</u>) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</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-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 75 g 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 niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 25 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej mielona 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Kalań gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona 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>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona 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: 1967.52 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; W tym cukry: 46.54 g; Błonnik pok.: 53.63 g; Sól: 9.12 g; WW: 25.59 Por.; : 17.01 %; : 62.73 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 5.45 %; K: 3725.76 mg;	Wartość energetyczna: 1979.79 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 9.73 g; WW: 28.06 Por.; : 16.62 %; : 63.21 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3423.21 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-12-05 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>) Rukola 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 Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dyńia 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 gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 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 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 gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony rozdrobniony 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 Poledwica 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		
	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 kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</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 JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-12-05 piątek	Wartość energetyczna: 1919.19 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sól: 9.91 g; WW: 24.07 Por.; : 19.61 %; : 59.47 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 4.66 %; K: 4097.68 mg;	Wartość energetyczna: 2089.58 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.64 g; WW: 26.66 Por.; : 21.45 %; : 57.10 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4280.83 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por.; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2622.27 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 418.31 g; W tym cukry: 121.25 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.21 g; WW: 39.15 Por.; : 17.33 %; : 63.81 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4296.42 mg;	
2025-12-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozdz.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 mielona 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Kalafior gotowany* 100 g
2025-12-06 sobota	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
2025-12-06 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
2025-12-06 sobota	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-12-06 sobota	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody (SOJ.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ. SEL. może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Roszponka 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1949.59 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 297.41 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 53.00 g; Sól: 11.50 g; WW: 24.52 Por; : 17.09 %; : 61.02 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 5.44 %; K: 3622.08 mg;	Wartość energetyczna: 2136.61 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 331.40 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 12.70 g; WW: 29.81 Por; : 16.91 %; : 62.04 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3427.47 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: 2258.20 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 396.72 g; W tym cukry: 146.13 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 9.30 g; WW: 36.48 Por; : 15.91 %; : 70.27 %; Ener. z T: 16.91 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 5178.38 mg;	
2025-12-07 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 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 mielona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Dyńia 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	
	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ.) 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 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 gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 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		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-07 niedziela	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.)
	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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 50 g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2044.95 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 44.60 g; Błonnik pok.: 49.28 g; Sól: 9.59 g; WW: 25.46 Por.: 20.42 %; : 59.25 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 4.82 %; K: 4461.10 mg;	Wartość energetyczna: 2274.27 kcal; Białko ogółem: 131.28 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 10.48 g; WW: 26.44 Por.: 23.09 %; : 52.39 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4243.59 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: 2439.02 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 8.71 g; WW: 32.70 Por.: 18.83 %; : 59.24 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4135.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-01 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dyńa 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 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 Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* b/ml 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 80 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 Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jogurtowy naturalny 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.)
	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 mielona 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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 Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-01 poniedziałek	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					
	PN					
2025-12-02 wtorek	Wartość energetyczna: 2398.69 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 403.74 g; W tym cukry: 130.63 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.92 g; WW: 36.80 Por; : 14.66 %; : 67.33 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3680.65 mg;	Wartość energetyczna: 2338.75 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 135.08 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 4.60 g; WW: 36.68 Por; : 15.49 %; : 65.82 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3312.01 mg;	Wartość energetyczna: 2270.21 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 94.42 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.14 Por; : 15.80 %; : 63.72 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3589.17 mg;	Wartość energetyczna: 2235.59 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 386.86 g; W tym cukry: 136.02 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sól: 4.38 g; WW: 37.10 Por; : 16.13 %; : 69.22 %; Ener. z T: 16.82 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 3335.67 mg;	Wartość energetyczna: 2409.45 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; W tym cukry: 115.29 g; Błonnik pok.: 46.46 g; Sól: 5.91 g; WW: 31.13 Por; : 18.39 %; : 59.28 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4848.47 mg;	
	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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 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 ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) 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	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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) 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 ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Klopsik wieprzowy rozdrobniony 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) 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				Jogurt brzoszkwiniowy 150g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-02 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 mielona 50 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 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 Poledwica 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 Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ. JAJ.)		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2460.23 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 403.48 g; W tym cukry: 119.73 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.73 g; WW: 37.46 Por.: 15.23 %; 65.60 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4394.08 mg;	Wartość energetyczna: 2434.61 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; W tym cukry: 98.47 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.67 g; WW: 35.23 Por.: 16.36 %; 61.57 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3454.55 mg;	Wartość energetyczna: 2187.18 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.94 g; WW: 32.32 Por.: 16.62 %; 63.28 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3066.45 mg;	Wartość energetyczna: 2367.01 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 384.59 g; W tym cukry: 108.91 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 5.36 g; WW: 36.46 Por.: 15.96 %; 64.99 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3544.71 mg;	Wartość energetyczna: 2715.32 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 402.98 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 46.14 g; Sól: 9.47 g; WW: 35.91 Por.: 17.03 %; 59.36 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 4405.08 mg;	
2025-12-03 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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 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.) Poledwica 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 Poledwica 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.) Poledwica 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-03 środa	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2181.56 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 379.86 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.88 g; WW: 35.10 Por.; : 14.27 %; : 69.65 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4042.38 mg;	Wartość energetyczna: 2294.51 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.69 g; WW: 32.01 Por.; : 21.46 %; : 60.31 %; Ener. z T: 19.35 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4649.74 mg;	Wartość energetyczna: 1971.61 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.54 g; Węglowodany ogółem: 333.48 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 7.92 g; WW: 30.74 Por.; : 18.04 %; : 67.66 %; Ener. z T: 17.74 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4081.71 mg;	Wartość energetyczna: 2132.27 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 37.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.20 g; WW: 31.50 Por.; : 21.71 %; : 63.63 %; Ener. z T: 15.79 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4528.40 mg;	Wartość energetyczna: 2486.74 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 10.38 g; WW: 32.39 Por.; : 20.97 %; : 57.12 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4779.56 mg;
2025-12-04 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 kielbasa grubo rozdrobniona mielona 25 g Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) 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 kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) 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.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenno-żytni 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.) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-04 czwartek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad mielona 75 g Kalafior 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>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g 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>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2300.84 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 111.91 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 9.31 g; WW: 33.96 Por; : 14.75 %; : 65.87 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 4821.41 mg;	Wartość energetyczna: 2405.64 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 408.02 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 5.96 g; WW: 37.92 Por; : 14.20 %; : 67.84 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3787.46 mg;	Wartość energetyczna: 2062.41 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.08 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 7.86 g; WW: 32.51 Por; : 15.01 %; : 68.34 %; Ener. z T: 18.76 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3178.21 mg;	Wartość energetyczna: 2377.59 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 408.54 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 5.62 g; WW: 38.06 Por; : 14.60 %; : 68.73 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3832.54 mg;	Wartość energetyczna: 2497.30 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 416.16 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 6.26 g; WW: 37.64 Por; : 14.36 %; : 66.66 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4082.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-05 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Dyńia z wody 100 g</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z makiem 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.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Miód (25g) 1 szt Rukola 20 g</p>
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Jabłko 150 g
	Obiad	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
PN			Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-05 piątek	Wartość energetyczna: 2339.10 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 398.91 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.65 g; WW: 36.77 Por; : 15.51 %; : 68.22 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3739.75 mg;	Wartość energetyczna: 2540.12 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 104.80 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.56 g; WW: 37.11 Por; : 18.20 %; : 62.18 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4270.07 mg;	Wartość energetyczna: 2248.25 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 378.33 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.00 g; WW: 35.00 Por; : 15.94 %; : 67.31 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3812.81 mg;	Wartość energetyczna: 2337.69 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 40.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.29 g; WW: 37.39 Por; : 18.24 %; : 67.59 %; Ener. z T: 15.50 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3999.82 mg;	Wartość energetyczna: 2485.00 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 368.00 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 8.42 g; WW: 33.24 Por; : 19.39 %; : 59.24 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4905.55 mg;
2025-12-06 sobota	Śniadanie	<p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 75 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Kalafor gotowany* 100 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt</p> <p>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
II ŚN	Banan 150 g				Mandarynka 2 szt
Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g</p> <p>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-06 sobota	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 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL. może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Roszponka 20g 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 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g Roszponka 20g 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% 5g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL. może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Roszponka 20g 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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL. może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Roszponka 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dżem 25g 1 szt Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	Dżem 25g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g	Dżem 25g 1 szt Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2133.80 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 393.13 g; W tym cukry: 134.92 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.88 g; WW: 36.28 Por; : 15.18 %; : 73.70 %; Ener. z T: 17.30 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4761.16 mg;	Wartość energetyczna: 2512.61 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 9.52 g; WW: 37.62 Por; : 15.21 %; : 64.92 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4104.40 mg;	Wartość energetyczna: 2058.47 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.41 g; WW: 34.14 Por; : 15.63 %; : 71.53 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3689.02 mg;	Wartość energetyczna: 2423.24 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 400.52 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.86 g; WW: 37.07 Por; : 16.22 %; : 66.11 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4204.06 mg;	Wartość energetyczna: 2519.62 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 367.73 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 52.95 g; Sól: 9.10 g; WW: 31.57 Por; : 16.10 %; : 58.38 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 4379.78 mg;	
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75g Dyńia z wody 100g	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 50g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Jabłko pieczone 150g	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 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75g Pomidor 80g Sałata lodowa 20g Jabłko pieczone 150g	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% 5g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80g Jabłko pieczone 150g Sałata lodowa 20g	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 50g Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80g Sałata lodowa 20g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150g				Jabłko 150g
	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180g Schab duszony 100g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200g (<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 gotowane () 180g Schab duszony 100g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200g (<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 100g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200g (<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 100g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200g (<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 100g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100g (<u>SEL.</u>) Kapusta zasmażana () 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-07 niedziela	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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 ZYT</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 mielona 50 g Dżem 25 g 1 szt Kalafor 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 ZYT</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 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 ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt 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 (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt 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: 2170.40 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 9.06 g; WW: 32.80 Por.; : 15.18 %; : 66.81 %; Ener. z T: 20.50 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3754.08 mg;	Wartość energetyczna: 2258.26 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.06 g; WW: 30.28 Por.; : 18.90 %; : 59.19 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 1962.81 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.46 g; WW: 28.30 Por.; : 18.09 %; : 64.02 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3972.75 mg;	Wartość energetyczna: 2202.16 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.39 g; WW: 30.57 Por.; : 19.87 %; : 60.88 %; Ener. z T: 21.82 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4439.64 mg;	Wartość energetyczna: 2240.79 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 7.58 g; WW: 27.71 Por.; : 22.38 %; : 56.71 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4626.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na wodzie 300 g (GLU OW.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Dżem 25 g 2 szt</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Sos ziołowy*b/ml 80 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 500 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>
	PD	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)</p> <p>Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym na napoju owsianym z/c 200 ml (GLU OW.)</p> <p>Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>			
Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Roszonka 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.)</p> <p>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Roszonka 20 g</p>	<p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Roszonka 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Roszonka 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-01 poniedziałek	PN Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2657.15 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 441.29 g; W tym cukry: 160.08 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 4.83 g; WW: 42.34 Por; : 15.00 %; : 66.43 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3595.94 mg;	Wartość energetyczna: 2808.23 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 453.42 g; W tym cukry: 104.77 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 9.14 g; WW: 41.91 Por; : 14.52 %; : 64.59 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3600.15 mg;	Wartość energetyczna: 2132.95 kcal; Białko ogółem: 44.39 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 141.04 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 1.05 g; WW: 37.17 Por; : 8.33 %; : 73.18 %; Ener. z T: 19.36 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2560.67 mg;	Wartość energetyczna: 1969.02 kcal; Białko ogółem: 28.90 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 141.07 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 1.62 g; WW: 35.90 Por; : 5.87 %; : 76.37 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2100.04 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-12-02 wtorek	Śniadanie Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mix sałat 20 g	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 Mix sałat 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)				
	Obiad Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) 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 JECZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () b/ml 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 JECZ.) Klopsik wieprzowy 50 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 JECZ.) Klopsik wieprzowy 30 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	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-12-02 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 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	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 Poledwica 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 2 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 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2894.11 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 447.66 g; W tym cukry: 121.12 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.28 g; WW: 42.42 Por.: 15.44 %; 61.87 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3754.55 mg;	Wartość energetyczna: 2627.78 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 438.43 g; W tym cukry: 116.48 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.69 g; WW: 41.48 Por.: 15.30 %; 66.74 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3068.49 mg;	Wartość energetyczna: 2214.77 kcal; Białko ogółem: 51.50 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 378.96 g; W tym cukry: 101.72 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 4.08 g; WW: 35.72 Por.: 9.30 %; 68.44 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2395.82 mg;	Wartość energetyczna: 1955.42 kcal; Białko ogółem: 32.49 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 2.24 g; WW: 32.86 Por.: 6.65 %; 71.65 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2328.30 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.: 8.95 %; 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	
2025-12-03 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.) Poledwica 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 Poledwica 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.)
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			
Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) 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 (GLU PSZ. SOJ. MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-03 środa	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE,) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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 Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
2025-12-04 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2604.51 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.03 g; WW: 36.21 Por; : 20.13 %; : 59.58 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4649.74 mg;	Wartość energetyczna: 2233.76 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 9.24 g; WW: 34.96 Por; : 17.46 %; : 67.73 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4099.80 mg;	Wartość energetyczna: 2090.02 kcal; Białko ogółem: 48.71 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 2.66 g; WW: 34.64 Por; : 9.32 %; : 71.37 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3835.38 mg;	Wartość energetyczna: 1947.71 kcal; Białko ogółem: 32.35 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 1.78 g; WW: 33.76 Por; : 6.64 %; : 74.81 %; Ener. z T: 18.96 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3511.44 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
		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,) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt 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 (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z tofu i marchewki 40 g (SOJ,) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE,)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-04 czwartek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>)	Jabłko pieczone 150 g Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL_i</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g (<u>GLUPSZ, SEL_i</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL_i</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLUPSZ, SEL_i</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL_i</u>) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL_i</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL_i</u>) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL_i</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>GLUPSZ, SOJ, MLE_i</u>)
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE_i</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT_i</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ_i</u>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (<u>MLE_i</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE_i</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT_i</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL_i, może zawierać: MLE, GOR_i</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL_i, może zawierać: MLE, GOR_i</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>GLUPSZ, SOJ, MLE_i</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE_i</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: 2854.03 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 489.07 g; W tym cukry: 144.41 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 6.53 g; WW: 45.92 Por; : 13.69 %; : 68.54 %; Ener. z T: 19.52 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4205.60 mg;	Wartość energetyczna: 2378.74 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 409.93 g; W tym cukry: 111.12 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 9.21 g; WW: 38.09 Por; : 14.71 %; : 68.93 %; Ener. z T: 18.21 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3214.39 mg;	Wartość energetyczna: 1915.60 kcal; Białko ogółem: 37.32 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 104.82 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 3.10 g; WW: 30.54 Por; : 7.79 %; : 69.34 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 2967.77 mg;	Wartość energetyczna: 1911.79 kcal; Białko ogółem: 30.06 g; Tłuszcz: 43.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; W tym cukry: 112.91 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 2.09 g; WW: 33.04 Por; : 6.29 %; : 74.54 %; Ener. z T: 20.70 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 2792.60 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 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-12-05 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) 2 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 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 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 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 Połudwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
PN	Biszkopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-12-05 piątek	Wartość energetyczna: 2705.92 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.25 Por; : 18.39 %; : 61.79 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4645.87 mg;	Wartość energetyczna: 2434.91 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 408.29 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.32 g; WW: 37.80 Por; : 15.70 %; : 67.07 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3848.99 mg;	Wartość energetyczna: 2161.21 kcal; Białko ogółem: 51.23 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; W tym cukry: 112.09 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 3.67 g; WW: 34.29 Por; : 9.48 %; : 68.39 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3167.06 mg;	Wartość energetyczna: 2026.65 kcal; Białko ogółem: 32.68 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 121.10 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 2.41 g; WW: 35.37 Por; : 6.45 %; : 74.85 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3029.39 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	
2025-12-06 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenno-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 (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,) Szynka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona, w osłonke niejadalnej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenno-długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Biszkopty 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 (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,) Dżem 25 g 2 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,)
2025-12-06 sobota	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)			
2025-12-06 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Gulasz z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
2025-12-06 sobota	PD	Pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-06 sobota	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.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 2 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 (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 2 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Pieczywo 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	
		Wartość energetyczna: 2673.01 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 428.55 g; W tym cukry: 123.92 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 9.72 g; WW: 39.63 Por; : 15.63 %; : 64.13 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4410.40 mg;	Wartość energetyczna: 2364.17 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 419.23 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.73 g; WW: 39.05 Por; : 15.23 %; : 70.93 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3725.20 mg;	Wartość energetyczna: 2189.47 kcal; Białko ogółem: 50.03 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; W tym cukry: 121.16 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 3.19 g; WW: 36.03 Por; : 9.14 %; : 71.04 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3578.10 mg;	Wartość energetyczna: 1949.24 kcal; Białko ogółem: 35.22 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; W tym cukry: 120.79 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 2.87 g; WW: 33.48 Por; : 7.23 %; : 74.55 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3367.18 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt (JAJ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-07 niedziela	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 ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 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 ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 2 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 2 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2458.06 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.15 g; WW: 33.42 Por; : 20.10 %; : 59.40 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 2301.61 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 382.12 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.83 g; WW: 34.92 Por; : 16.47 %; : 66.41 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4010.80 mg;	Wartość energetyczna: 2045.86 kcal; Białko ogółem: 51.92 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 3.03 g; WW: 30.83 Por; : 10.15 %; : 66.63 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3642.22 mg;	Wartość energetyczna: 2040.49 kcal; Białko ogółem: 32.59 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 2.87 g; WW: 32.26 Por; : 6.39 %; : 69.62 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3375.20 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 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (bez glutenu) () 300 ml (SEL) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) 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 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z papryką 80 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z papryką 80 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) 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 Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z papryką 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-01 poniedziałek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por.; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2386.92 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; W tym cukry: 165.52 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 3.00 g; WW: 34.76 Por.; : 16.06 %; : 61.28 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3373.11 mg;	Wartość energetyczna: 3076.27 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 468.78 g; W tym cukry: 180.06 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 5.36 g; WW: 44.56 Por.; : 16.56 %; : 60.95 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3766.95 mg;	Wartość energetyczna: 2478.07 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 393.60 g; W tym cukry: 161.34 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 4.93 g; WW: 35.60 Por.; : 16.21 %; : 63.53 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4090.28 mg;	Wartość energetyczna: 2133.95 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 346.82 g; W tym cukry: 141.96 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 4.19 g; WW: 31.70 Por.; : 13.46 %; : 65.01 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3037.66 mg;
2025-12-02 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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 JECZ</u>) Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 50 g (<u>MLE</u>) 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 JECZ</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) 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 rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) 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 rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) 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 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-02 wtorek	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Szynkowa dębowa kieł.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: 2108.51 kcal; Białko ogółem: 70.82 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 6.96 g; WW: 30.11 Por.; : 13.43 %; : 60.41 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2743.84 mg;	Wartość energetyczna: 2886.76 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 428.51 g; W tym cukry: 122.49 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 10.94 g; WW: 40.15 Por.; : 14.53 %; : 59.38 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3536.24 mg;	Wartość energetyczna: 3007.52 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 100.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 428.18 g; W tym cukry: 122.48 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sól: 10.52 g; WW: 38.51 Por.; : 15.22 %; : 56.95 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4119.96 mg;	Wartość energetyczna: 2584.54 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 92.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.53 g; WW: 32.47 Por.; : 13.74 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.32 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2898.83 mg;
2025-12-03 środa	Śniadanie Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Ryż na mleku 250 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt 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 JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g
II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g Dyńia z wody 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy () bez glutenu 80 ml (MLE, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-03 środa	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE,)		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE,)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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			
		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: 2126.02 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sól: 5.71 g; WW: 28.36 Por.; : 17.37 %; : 56.28 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3119.67 mg;	Wartość energetyczna: 2747.64 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 391.33 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 9.15 g; WW: 36.28 Por.; : 17.82 %; : 56.97 %; Ener. z T: 26.74 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4446.81 mg;	Wartość energetyczna: 2640.60 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 383.55 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 10.23 g; WW: 35.14 Por.; : 18.86 %; : 58.10 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4398.47 mg;	Wartość energetyczna: 2138.50 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.05 g; WW: 28.69 Por.; : 18.57 %; : 58.96 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4177.64 mg;
2025-12-04 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Pasta z tofu i marchewki 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ,) Pomidor 80 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,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ,) Rzodkiew biała 80 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-04 czwartek	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLUPSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLUPSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (SEL) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLUPSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLUPSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)				
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE)				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: 2199.33 kcal; Białko ogółem: 66.84 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 386.82 g; W tym cukry: 130.40 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 4.77 g; WW: 36.48 Por; : 12.16 %; : 70.35 %; Ener. z T: 19.21 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2837.65 mg;	Wartość energetyczna: 2682.90 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 465.18 g; W tym cukry: 142.13 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 6.35 g; WW: 43.29 Por; : 13.22 %; : 69.35 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3810.65 mg;	Wartość energetyczna: 2512.49 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 420.17 g; W tym cukry: 94.12 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 6.29 g; WW: 37.51 Por; : 14.70 %; : 66.89 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 4047.19 mg;	Wartość energetyczna: 2195.94 kcal; Białko ogółem: 68.02 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 3.52 g; WW: 34.25 Por; : 12.39 %; : 68.28 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3467.55 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g Rukola 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (RYB) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL) Surówka żydowska z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu)() 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU OW)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ser żółty 25 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) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopty 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 JĘCZ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-05 piątek	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: 2162.39 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; W tym cukry: 124.69 g; Błonnik pok.: 15.48 g; Sól: 5.20 g; WW: 28.98 Por.; : 17.18 %; : 56.22 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 2933.20 mg;	Wartość energetyczna: 2737.31 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 402.82 g; W tym cukry: 129.77 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 9.19 g; WW: 38.05 Por.; : 17.55 %; : 58.86 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 4064.99 mg;	Wartość energetyczna: 2682.41 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 396.07 g; W tym cukry: 121.52 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 9.39 g; WW: 35.78 Por.; : 17.85 %; : 59.06 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4886.79 mg;	Wartość energetyczna: 2436.75 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.38 g; WW: 32.57 Por.; : 15.32 %; : 57.97 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3791.00 mg;	
2025-12-06 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Płatki 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) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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 niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 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 ZYT) 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 niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Ketchup 20 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g
II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt				
Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (JAJ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (JAJ) 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 (MLE, SEL) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JECZ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ) 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 (MLE, SEL) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Niespodzianka 1 szt		Pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-06 sobota	Kolejca	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
	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: 2250.09 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.61 g; WW: 27.23 Por.; : 15.26 %; : 52.53 %; Ener. z T: 33.71 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3190.50 mg;	Wartość energetyczna: 2995.93 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 110.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 406.99 g; W tym cukry: 99.31 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 9.19 g; WW: 37.23 Por.; : 14.49 %; : 54.34 %; Ener. z T: 33.16 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3934.84 mg;	Wartość energetyczna: 2786.44 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 102.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 376.10 g; W tym cukry: 94.80 g; Błonnik pok.: 54.99 g; Sól: 11.37 g; WW: 32.14 Por.; : 14.97 %; : 53.99 %; Ener. z T: 33.22 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4452.16 mg;	Wartość energetyczna: 2433.48 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 95.72 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 4.31 g; WW: 34.78 Por.; : 12.28 %; : 61.83 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3429.47 mg;	
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza manna 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) 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 (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.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Kapusta zasmażana () 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-07 niedziela	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g 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 ZYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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: 1818.84 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 265.22 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 4.50 g; WW: 24.52 Por.; : 20.02 %; : 58.33 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2835.26 mg;	Wartość energetyczna: 2467.72 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 106.68 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.77 g; WW: 34.01 Por.; : 20.19 %; : 59.99 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4226.29 mg;	Wartość energetyczna: 2347.21 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 346.60 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 7.50 g; WW: 30.66 Por.; : 20.77 %; : 59.07 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4631.50 mg;	Wartość energetyczna: 2371.75 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 5.86 g; WW: 28.65 Por.; : 15.44 %; : 54.41 %; Ener. z T: 31.69 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4207.01 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) 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.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN			Banan 150 g		
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (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.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
	Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z papryką 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 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</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 40 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-01 poniedziałek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2305.90 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; W tym cukry: 142.77 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 6.00 g; WW: 32.42 Por; : 15.45 %; : 61.81 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3385.18 mg;	Wartość energetyczna: 2487.69 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 387.04 g; W tym cukry: 109.92 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 5.03 g; WW: 37.12 Por; : 16.79 %; : 62.23 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3603.70 mg;	Wartość energetyczna: 2129.91 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 343.54 g; W tym cukry: 151.70 g; Błonnik pok.: 14.64 g; Sól: 3.02 g; WW: 33.01 Por; : 14.50 %; : 64.52 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3318.17 mg;	Wartość energetyczna: 2657.15 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 441.29 g; W tym cukry: 160.08 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 4.83 g; WW: 42.34 Por; : 15.00 %; : 66.43 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3595.94 mg;	Wartość energetyczna: 2257.76 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 381.21 g; W tym cukry: 134.33 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 4.83 g; WW: 36.40 Por; : 15.55 %; : 67.54 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3131.16 mg;
	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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL,</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</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
2025-12-02 wtorek	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 rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) 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 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 JECZ,</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 JECZ,</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 JECZ,</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 brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-02 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa 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.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 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 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa 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 b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa 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 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: 2941.66 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 103.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 426.66 g; W tym cukry: 101.07 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 8.89 g; WW: 38.88 Por.; : 12.44 %; : 58.02 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3783.27 mg;	Wartość energetyczna: 2312.20 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.96 g; WW: 32.41 Por.; : 17.31 %; : 59.54 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3802.72 mg;	Wartość energetyczna: 2203.25 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 116.03 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 5.15 g; WW: 31.01 Por.; : 15.39 %; : 58.89 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3032.89 mg;	Wartość energetyczna: 2629.49 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 418.85 g; W tym cukry: 121.04 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.07 g; WW: 39.56 Por.; : 14.81 %; : 63.72 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3557.01 mg;	Wartość energetyczna: 2433.31 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.65 g; WW: 35.21 Por.; : 16.36 %; : 61.56 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3435.21 mg;	
2025-12-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	Ryż na mleku 250 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	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, 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.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g 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 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 b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			
Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-03 środa	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE ,)	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE ,) Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE ,)	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE ,) Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE ,)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Ser żółty 50 g (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 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
2025-12-04 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2495.72 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; W tym cukry: 115.00 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 8.90 g; WW: 31.34 Por; : 15.21 %; : 55.63 %; Ener. z T: 31.25 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3446.42 mg;	Wartość energetyczna: 2333.74 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 8.50 g; WW: 33.96 Por; : 21.34 %; : 61.83 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3992.40 mg;	Wartość energetyczna: 2063.17 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; W tym cukry: 112.68 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 5.50 g; WW: 28.98 Por; : 19.10 %; : 59.62 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3533.21 mg;	Wartość energetyczna: 2581.26 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 397.31 g; W tym cukry: 119.61 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.49 g; WW: 37.16 Por; : 20.06 %; : 61.57 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4814.98 mg;	Wartość energetyczna: 2293.21 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 95.90 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.99 Por; : 21.46 %; : 60.29 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4630.40 mg;
		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ ,) Pasta z tofu i marchewki 40 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 ,) Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-04 czwartek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g (GLUPSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLUPSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLUPSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLUPSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonke niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osł.niejad 25 g 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 (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2274.95 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 402.68 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 5.36 g; WW: 36.43 Por.; : 13.13 %; : 70.80 %; Ener. z T: 18.32 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3836.91 mg;	Wartość energetyczna: 2707.54 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 439.96 g; W tym cukry: 111.32 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.96 g; WW: 41.08 Por.; : 15.30 %; : 65.00 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4567.48 mg;	Wartość energetyczna: 2197.95 kcal; Białko ogółem: 65.86 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 389.71 g; W tym cukry: 129.38 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 4.66 g; WW: 36.86 Por.; : 11.99 %; : 70.92 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2911.71 mg;	Wartość energetyczna: 2688.57 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 469.09 g; W tym cukry: 137.65 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.23 g; WW: 44.01 Por.; : 13.08 %; : 69.79 %; Ener. z T: 18.97 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3826.22 mg;	Wartość energetyczna: 2505.30 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 418.69 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.35 g; WW: 38.52 Por.; : 13.83 %; : 66.85 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3779.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-05 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 Jabłko 150 g Rukola 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>) 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 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 gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka żydowska 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 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 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 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>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-05 piątek	Wartość energetyczna: 2551.71 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; W tym cukry: 113.23 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.85 Por; : 17.34 %; : 59.18 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4231.99 mg;	Wartość energetyczna: 2434.50 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 7.23 g; WW: 36.30 Por; : 18.79 %; : 63.00 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3790.85 mg;	Wartość energetyczna: 2079.90 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 4.29 g; WW: 29.30 Por; : 18.14 %; : 58.99 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 2844.41 mg;	Wartość energetyczna: 2678.72 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 413.63 g; W tym cukry: 121.74 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.67 g; WW: 39.01 Por; : 18.28 %; : 61.76 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4270.07 mg;	Wartość energetyczna: 2521.64 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 413.59 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 6.11 g; WW: 39.05 Por; : 17.28 %; : 65.61 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4113.19 mg;
2025-12-06 sobota	Sniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Sniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>)	Sniadanie 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sniadanie 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, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Sniadanie 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g
II ŚN			Banan 150 g		
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinтна 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>) Dyńa 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 JECZ,</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>)		Niespodzianka 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-06 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2893.30 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 100.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 431.14 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 52.87 g; Sól: 8.12 g; WW: 37.89 Por; : 10.82 %; : 59.61 %; Ener. z T: 31.17 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3930.25 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: 1975.38 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 5.66 g; WW: 27.16 Por; : 16.01 %; : 59.10 %; Ener. z T: 26.88 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3338.00 mg;	Wartość energetyczna: 2715.67 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 425.80 g; W tym cukry: 111.83 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 9.48 g; WW: 39.55 Por; : 15.57 %; : 62.72 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4164.85 mg;	Wartość energetyczna: 2511.96 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 407.67 g; W tym cukry: 110.54 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 9.51 g; WW: 37.61 Por; : 15.21 %; : 64.92 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4094.73 mg;	
2025-12-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 60 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-07 niedziela	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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: 2833.06 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 391.35 g; W tym cukry: 95.12 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 6.22 g; WW: 35.23 Por.; : 13.50 %; : 55.25 %; Ener. z T: 33.41 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3692.27 mg;	Wartość energetyczna: 2314.72 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 117.17 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.04 g; WW: 34.77 Por.; : 15.73 %; : 64.85 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3755.77 mg;	Wartość energetyczna: 1834.13 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 262.79 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.73 g; WW: 24.20 Por.; : 20.41 %; : 57.31 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2964.16 mg;	Wartość energetyczna: 2470.65 kcal; Białko ogółem: 123.76 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 105.96 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 8.15 g; WW: 33.62 Por.; : 20.04 %; : 59.65 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4390.09 mg;	Wartość energetyczna: 2256.96 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 333.85 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 8.04 g; WW: 30.26 Por.; : 18.90 %; : 59.17 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4330.14 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,