

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 Banan 150 g	Platki 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	Platki 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	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad		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	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	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	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
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 kiel. wp. gr. rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 20 g Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-11-03 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidoroki koktajlowe 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 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.) Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidoroki koktajlowe 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.) 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Pomidoroki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	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: 2316.29 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 371.07 g; W tym cukry: 153.62 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 5.16 g; WW: 34.05 Por; : 15.79 %; : 64.08 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3742.02 mg;	Wartość energetyczna: 2634.69 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 427.53 g; W tym cukry: 178.62 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 5.39 g; WW: 39.70 Por; : 15.26 %; : 64.91 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4025.95 mg;	Wartość energetyczna: 3032.79 kcal; Białko ogółem: 127.56 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 476.32 g; W tym cukry: 205.10 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 4.98 g; WW: 45.15 Por; : 16.82 %; : 62.82 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4127.71 mg;	Wartość energetyczna: 2632.40 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 437.92 g; W tym cukry: 176.40 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 4.89 g; WW: 41.89 Por; : 15.48 %; : 66.54 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3690.44 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;	
2025-11-04 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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	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	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
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.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) 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, S02.) 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.niejadłnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g
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 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	Wartość energetyczna: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-11-05 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 Rozszponka 20 g Śliwka 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 Rozszponka 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 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 Rozszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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 ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g
	II ŚN		Śliwka 150 g		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
	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) Paszтет 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) 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 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) Paszтет 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-11-05 środa	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: 2310.70 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.70 g; WW: 29.06 Por.; : 19.62 %; : 55.50 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3981.97 mg;	Wartość energetyczna: 2620.70 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 10.04 g; WW: 33.26 Por.; : 18.52 %; : 55.35 %; Ener. z T: 27.69 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3981.97 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;	
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	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. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 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. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Gruszka 150 g		Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-06 czwartek	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	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.)			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Salata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2625.58 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 426.16 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 6.12 g; WW: 38.38 Por; : 13.58 %; : 64.92 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3834.10 mg;	Wartość energetyczna: 2908.52 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 487.23 g; W tym cukry: 142.88 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 6.39 g; WW: 44.47 Por; : 12.60 %; : 67.01 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3872.86 mg;	Wartość energetyczna: 2654.30 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 464.44 g; W tym cukry: 134.89 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.90 g; WW: 43.64 Por; : 13.72 %; : 69.99 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3613.22 mg;	Wartość energetyczna: 2262.95 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 58.10 g; Sól: 9.03 g; WW: 28.32 Por; : 16.00 %; : 60.08 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 5.14 %; K: 4051.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-07 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 Rukola 20 g Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 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 razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g
		II ŚN	Śliwka 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
		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 () 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	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 b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW,</u>)		
		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 Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) 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 (<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 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-11-07 piątek	PN	Biskupki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Pieczyno chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2550.21 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 376.96 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.27 g; WW: 34.85 Por; : 17.40 %; : 59.13 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4342.99 mg;	Wartość energetyczna: 2716.01 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 400.12 g; W tym cukry: 118.36 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 9.51 g; WW: 36.99 Por; : 17.64 %; : 58.93 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4718.79 mg;	Wartość energetyczna: 2720.33 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 400.90 g; W tym cukry: 118.63 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 9.51 g; WW: 37.04 Por; : 17.67 %; : 58.95 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4754.97 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;
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Platki 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z pierśią 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 Banan 150 g	Platki 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z pierśią 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	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z pierśią 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	Platki 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 pierśią 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 osłonce niejadanej 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-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 osłonce niejadanej 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Szynka z pierśią 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			Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU JĘCZ) 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 JĘCZ) 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 JĘCZ) 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-11-08 sobota	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.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, 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 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.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu 200 g (MLE, 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 b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu 200 g (MLE, 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.)					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2904.71 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 106.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 400.58 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 47.54 g; Sól: 9.92 g; WW: 35.47 Por; : 13.25 %; : 55.16 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4239.18 mg;	Wartość energetyczna: 3065.11 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 112.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.70 g; Węglowodany ogółem: 48.22 g; Sól: 10.12 g; WW: 37.48 Por; : 13.71 %; : 54.98 %; Ener. z T: 33.01 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4545.18 mg;	Wartość energetyczna: 2583.15 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 433.45 g; W tym cukry: 126.29 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 9.40 g; WW: 40.00 Por; : 15.34 %; : 67.12 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4506.89 mg;	Wartość energetyczna: 2239.69 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 339.20 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 56.26 g; Sól: 11.57 g; WW: 28.36 Por; : 16.74 %; : 60.58 %; Ener. z T: 25.30 %; Ener. z Bł.: 5.02 %; K: 4076.21 mg;		
2025-11-09 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-pszenny 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 Salata lodowa 20 g	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-pszenny 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 Salata lodowa 20 g	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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 Salata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g	
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 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 () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 () 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 () 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.) 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
PD		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.) Podplomyki 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.)
2025-11-09 niedziela Kolejca	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.) Polędwica wiśniowa wędzonka z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 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.) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 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.) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 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.) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2206.93 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.52 g; WW: 29.32 Por; : 19.13 %; : 59.52 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4352.67 mg;	Wartość energetyczna: 2406.73 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.61 g; WW: 32.46 Por; : 20.33 %; : 59.71 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4352.67 mg;	Wartość energetyczna: 2456.66 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.37 Por; : 20.21 %; : 59.29 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 2311.34 kcal; Białko ogółem: 135.67 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 46.30 g; Sól: 8.93 g; WW: 26.26 Por; : 23.48 %; : 53.34 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 4777.29 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) 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	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 owsiane na mleku 300 ml (MLE, 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp mielony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dynia z wody 100 g
	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	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 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* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 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	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		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
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-03 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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.) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
	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: 2501.14 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 420.01 g; W tym cukry: 182.50 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 5.17 g; WW: 39.57 Por; : 15.36 %; : 67.17 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3775.91 mg;	
2025-11-04 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-04 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/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* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad mielona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-05 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dzem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Dyńa z wody 200 g	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-05 środa	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Salata 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.) Salata 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;
2025-11-06 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% # 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Salata 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. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLUPSZ, 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. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, mielona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-06 czwartek	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g 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>) Szynek z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja (*)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Szynek z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Kalafor 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: 2177.99 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 330.35 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 9.06 g; WW: 27.27 Por; : 15.82 %; : 60.67 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 5.34 %; K: 3741.65 mg;	Wartość energetyczna: 1944.82 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 10.23 g; WW: 27.66 Por; : 17.62 %; : 63.30 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3210.21 mg;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.13 g; WW: 23.25 Por; : 17.84 %; : 50.13 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5264.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-07 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 JECZ.</u>) Rukola 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-07 piątek	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
		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;
2025-11-08 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.rozd.parzo.w osł.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 gotowana 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
	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
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (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	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) 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
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-08 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 75 g (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 ryżu, brokułów i wędliny drob w-dieta () 200 g (MLE, 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 *(SEL)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 JECZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 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: 2104.84 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 12.77 g; WW: 30.34 Por; : 17.29 %; : 64.22 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3635.27 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5304.05 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 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;
2025-11-09 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	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-09 niedziela	Obiad	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	
	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-pszenno-żytni 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.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.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Kalafor gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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: 2272.87 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 297.01 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 10.13 g; WW: 26.39 Por; : 23.22 %; : 52.27 %; Ener. z T: 27.40 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; 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: 2437.62 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.65 Por; : 18.94 %; : 59.13 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4135.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na wodzie 300 g (<u>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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dyńia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 Banan 150 g	Platki owsiane na wodzie 300 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	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	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* b/ml 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-11-03 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				
	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: 2314.00 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g; W tym cukry: 151.40 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 4.66 g; WW: 36.23 Por; : 16.04 %; : 65.94 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3406.51 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: 2210.84 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; W tym cukry: 152.33 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 4.44 g; WW: 36.65 Por; : 16.72 %; : 69.38 %; Ener. z T: 16.96 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3430.17 mg;	Wartość energetyczna: 2464.95 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 369.95 g; W tym cukry: 125.69 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 5.91 g; WW: 32.63 Por; : 18.03 %; : 60.03 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 5062.97 mg;	
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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 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 салат 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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 салат 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 салат 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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 салат 20 g
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
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., JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 PSZ, JAJ.) 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., JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
2025-11-04 wtorek Kolejacja	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 Połędwica 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-11-05 środa	Śniadanie	Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (SOJ,) 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 JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Platki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 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 JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Śliwka 150 g
	Obiad	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,) Dyńa 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,) Dyńa 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,) Dyńa 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,) Dyńa 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 Dyńa z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml (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 ost.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 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 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-11-05 środa	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: 2414.74 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 10.38 g; WW: 30.59 Por; : 21.50 %; : 55.89 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4499.06 mg;	
2025-11-06 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 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 80 g Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Gruszka 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-11-06 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 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 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 (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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 (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2273.02 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 374.97 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 10.28 g; WW: 33.64 Por; : 15.44 %; : 65.99 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4608.41 mg;	Wartość energetyczna: 2371.37 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 403.37 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.63 g; WW: 37.55 Por; : 14.93 %; : 68.04 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3574.46 mg;	Wartość energetyczna: 2034.58 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 8.91 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 8.83 g; WW: 32.19 Por; : 15.78 %; : 68.50 %; Ener. z T: 17.80 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2965.21 mg;	Wartość energetyczna: 2343.32 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 403.89 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.29 g; WW: 37.69 Por; : 15.34 %; : 68.94 %; Ener. z T: 17.68 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3619.54 mg;	Wartość energetyczna: 2725.30 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 442.86 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 45.88 g; Sól: 6.20 g; WW: 39.79 Por; : 13.46 %; : 65.00 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4009.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
Śniadanie	<p>Platki 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 10g 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 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Platki 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 10g 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 mlekiem 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				Śliwka 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.) Platki 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 10g 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 10g 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>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-11-07 piątek	PN	Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		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: 2483.50 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 91.29 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 8.41 g; WW: 33.24 Por; : 19.45 %; : 59.18 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 5016.55 mg;
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 75 g (SOJ) Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g 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	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) 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 JECZ) 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 JECZ) 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 () 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	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-11-08 sobota	Kolejca	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 75 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.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 200 g (MLE, 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.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 200 g (MLE, 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 b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp-dieta () 200 g (MLE, 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
		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: 2480.84 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 414.33 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.59 g; WW: 38.14 Por; : 15.51 %; : 66.80 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4312.20 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: 2391.47 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; W tym cukry: 105.57 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 8.92 g; WW: 37.59 Por; : 16.55 %; : 68.08 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4411.86 mg;	Wartość energetyczna: 2543.35 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 387.08 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 52.83 g; Sól: 9.16 g; WW: 33.59 Por; : 16.10 %; : 60.88 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4802.08 mg;
2025-11-09 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Dyńia z wody 100 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 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 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 Jabłko pieczone 150 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 extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g 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	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	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 () 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.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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: 2256.86 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.71 g; WW: 30.23 Por; : 19.03 %; : 59.07 %; Ener. z T: 24.53 %; 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: 2200.76 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.04 g; WW: 30.52 Por; : 20.00 %; : 60.76 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4439.64 mg;	Wartość energetyczna: 2239.39 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 7.23 g; WW: 27.66 Por; : 22.51 %; : 56.58 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4626.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dzem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dzem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g				
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* b/ml 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym na napoju owsianym z/c 200 ml (<u>GLU OW.</u>) Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-11-03 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Polewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2632.40 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 437.92 g; W tym cukry: 176.40 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 4.89 g; WW: 41.89 Por; : 15.48 %; : 66.54 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3690.44 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: 2028.45 kcal; Białko ogółem: 46.56 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; W tym cukry: 156.85 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 1.11 g; WW: 34.72 Por; : 9.18 %; : 72.37 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2643.67 mg;	Wartość energetyczna: 1827.14 kcal; Białko ogółem: 30.56 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 342.72 g; W tym cukry: 144.67 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 1.67 g; WW: 32.42 Por; : 6.69 %; : 75.03 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2167.29 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;
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 салат 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mix салат 20 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
Obiad	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy (b/ml) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Klopsik wieprzowy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
2025-11-04 wtorek Kolejacja	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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
PN		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 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: 2093.52 kcal; Białko ogółem: 51.29 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 348.58 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 4.08 g; WW: 32.62 Por; : 9.80 %; : 66.60 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2384.32 mg;	Wartość energetyczna: 1875.67 kcal; Białko ogółem: 32.41 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; W tym cukry: 101.56 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 2.24 g; WW: 30.86 Por; : 6.91 %; : 70.45 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2316.80 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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 ziamisty 150g 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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 JEĆZ.) 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.) Dyńia 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.) Dyńia 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.) Dyńia 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.) Dyńia 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.)
	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 Szynkowa 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 piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.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) 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.) 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.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-11-05 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		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: 2010.27 kcal; Białko ogółem: 48.63 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 353.02 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 2.66 g; WW: 32.64 Por; : 9.68 %; : 70.24 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3823.88 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;	
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 75 g 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) 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.)	
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-11-06 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g			
	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% # 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 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	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2819.76 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 484.42 g; W tym cukry: 141.65 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.20 g; WW: 45.54 Por; : 14.30 %; : 68.72 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3992.60 mg;	Wartość energetyczna: 2350.92 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 406.01 g; W tym cukry: 108.51 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 10.18 g; WW: 37.76 Por; : 15.38 %; : 69.08 %; Ener. z T: 17.37 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3001.39 mg;	Wartość energetyczna: 1836.60 kcal; Białko ogółem: 49.33 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 6.02 g; WW: 27.18 Por; : 10.74 %; : 64.87 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 2743.27 mg;	Wartość energetyczna: 1904.86 kcal; Białko ogółem: 31.67 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 365.80 g; W tym cukry: 111.57 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 2.03 g; WW: 33.79 Por; : 6.65 %; : 76.81 %; Ener. z T: 18.43 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3972.28 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 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-11-07 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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka 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 JECZ.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 Sopocka 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>) 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>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-11-07 piątek	PN	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 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: 2119.71 kcal; Białko ogółem: 51.10 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 3.67 g; WW: 33.19 Por; : 9.64 %; : 67.75 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3167.06 mg;	Wartość energetyczna: 1946.90 kcal; Białko ogółem: 32.60 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 120.60 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 2.41 g; WW: 33.37 Por; : 6.70 %; : 73.83 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3017.89 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;
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.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 1 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 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ) 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 JECZ) 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 JECZ) 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 JECZ) 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)
	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 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-11-08 sobota	Kolejca	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 ryżu, brokułów i wędliny drob wzdłużna 200 g (MLE, 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) 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (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) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	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: 2641.24 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 435.06 g; W tym cukry: 126.29 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.79 g; WW: 40.16 Por; : 15.92 %; : 65.89 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4618.20 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: 2068.22 kcal; Białko ogółem: 49.82 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 3.19 g; WW: 32.93 Por; : 9.64 %; : 69.33 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3566.60 mg;	Wartość energetyczna: 1827.99 kcal; Białko ogółem: 35.01 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 2.87 g; WW: 30.38 Por; : 7.66 %; : 72.85 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3355.68 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-11-09 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 Podpłomyki 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 Podpłomyki 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				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-11-09 niedziela	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.)
		Kolejacja	Jogurt typu islandzkiego rozne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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 extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2456.66 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.37 Por; : 20.21 %; : 59.29 %; Ener. z T: 22.88 %; 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: 2003.66 kcal; Białko ogółem: 52.12 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 2.85 g; WW: 29.71 Por; : 10.40 %; : 65.85 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3642.22 mg;	Wartość energetyczna: 1998.43 kcal; Białko ogółem: 32.72 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 2.73 g; WW: 31.14 Por; : 6.55 %; : 68.92 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; 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 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLUOW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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	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,) Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (GLUPSZ, 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 kiszonej () 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 kiszonej () 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 kiszonej (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 (GLUPSZ, 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,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-11-03 poniedziałek	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 ŻYT,) 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 ŻYT,) 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	
	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: 2420.42 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; W tym cukry: 190.42 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 3.06 g; WW: 35.86 Por; : 16.22 %; : 62.06 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3671.61 mg;	Wartość energetyczna: 3109.77 kcal; Białko ogółem: 129.65 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 478.63 g; W tym cukry: 204.96 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.42 g; WW: 45.66 Por; : 16.68 %; : 61.57 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 4065.45 mg;	Wartość energetyczna: 2533.57 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 406.45 g; W tym cukry: 171.74 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 4.93 g; WW: 37.10 Por; : 15.90 %; : 64.17 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4304.78 mg;	Wartość energetyczna: 2189.45 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 152.36 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 4.19 g; WW: 33.20 Por; : 13.17 %; : 65.71 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3252.16 mg;
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 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	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 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	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL,) Ser żółty 25 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana 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,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL,) Ser żółty 25 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU JECZ) Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 50 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 50 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) 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	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	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml (SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)			
Kolejacja	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 20g Pomidor 80g 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 80g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20g	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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 80g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20g	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 30g Pomidor 80g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20g
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-11-05 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 JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 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	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,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Śliwka 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	Śliwka 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		
	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 JECZ,) 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	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-11-05 środa	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: 2054.02 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 281.46 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sól: 5.71 g; WW: 26.56 Por; : 17.86 %; : 54.81 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2839.17 mg;	Wartość energetyczna: 2675.64 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 9.15 g; WW: 34.48 Por; : 18.21 %; : 55.86 %; Ener. z T: 27.46 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4166.31 mg;	Wartość energetyczna: 2568.60 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; W tym cukry: 80.35 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 10.23 g; WW: 33.34 Por; : 19.30 %; : 56.97 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4117.97 mg;	Wartość energetyczna: 2066.50 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 297.52 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.05 g; WW: 26.89 Por; : 19.10 %; : 57.59 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3897.14 mg;
2025-11-06 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Paszтет z ciecierzycy () 40 g (GLU PSZ, JAJ,) 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 80 g Paszтет z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) 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 75 g Rzodkiew biała 80 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Gruszka 150 g			
Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (SEL,) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony 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	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-11-06 czwartek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
	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 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 (GLU PSZ, 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: 2327.36 kcal; Białko ogółem: 67.32 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 404.21 g; W tym cukry: 130.82 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 4.74 g; WW: 37.97 Por; : 11.57 %; : 69.47 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2798.03 mg;	Wartość energetyczna: 2910.89 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 491.88 g; W tym cukry: 141.57 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 6.28 g; WW: 45.44 Por; : 12.46 %; : 67.59 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3736.86 mg;	Wartość energetyczna: 2740.48 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 446.87 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 50.98 g; Sól: 6.22 g; WW: 39.66 Por; : 13.77 %; : 65.23 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3973.40 mg;	Wartość energetyczna: 2192.50 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 378.32 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 4.20 g; WW: 34.71 Por; : 12.70 %; : 69.02 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3297.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Śliwka 150 g Rukola 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Śliwka 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	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	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE,</u>) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW,</u>)		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ser żółty 25 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 cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) 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 (<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 Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-11-07 piątek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2160.89 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; W tym cukry: 123.34 g; Błonnik pok.: 14.88 g; Sól: 5.19 g; WW: 28.98 Por; : 17.25 %; : 56.15 %; Ener. z T: 27.49 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3044.20 mg;	Wartość energetyczna: 2735.81 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 402.22 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 9.18 g; WW: 38.05 Por; : 17.60 %; : 58.81 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4175.99 mg;	Wartość energetyczna: 2680.91 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 395.47 g; W tym cukry: 120.17 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 9.38 g; WW: 35.78 Por; : 17.91 %; : 59.01 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4997.79 mg;	Wartość energetyczna: 2435.25 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.37 g; WW: 32.57 Por; : 15.38 %; : 57.91 %; Ener. z T: 27.34 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3902.00 mg;
2025-11-08 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 na 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 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 Banan 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	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 JĘCZ.) 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	Pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-11-08 sobota	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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, 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 ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, 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 ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, 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, S02,) Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	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: 2454.69 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 114.28 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.77 g; WW: 30.53 Por; : 15.24 %; : 53.28 %; Ener. z T: 33.15 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3748.10 mg;	Wartość energetyczna: 3275.98 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 120.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 446.31 g; W tym cukry: 124.79 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 9.65 g; WW: 41.22 Por; : 14.36 %; : 54.49 %; Ener. z T: 33.24 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4612.68 mg;	Wartość energetyczna: 2906.09 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 107.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 394.69 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 54.72 g; Sól: 11.64 g; WW: 34.11 Por; : 14.38 %; : 54.33 %; Ener. z T: 33.35 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 4824.01 mg;	Wartość energetyczna: 2488.98 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 389.01 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 4.31 g; WW: 36.28 Por; : 12.05 %; : 62.52 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3643.97 mg;
2025-11-09 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-11-09 niedziela	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	
	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.)				
	Kolejacja	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.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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 ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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: 1818.14 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 264.78 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 4.32 g; WW: 24.49 Por; : 20.10 %; : 58.25 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2835.26 mg;	Wartość energetyczna: 2466.32 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; W tym cukry: 106.68 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.41 g; WW: 33.96 Por; : 20.30 %; : 59.88 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4226.29 mg;	Wartość energetyczna: 2345.81 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 7.15 g; WW: 30.61 Por; : 20.89 %; : 58.95 %; Ener. z T: 23.51 %; 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 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, 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>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, 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>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g</p>	
	II ŚN		Banan 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>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 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>) 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>		
PD		<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-03 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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	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	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.) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Paszтет 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	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2361.40 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 153.17 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 6.00 g; WW: 33.92 Por; : 15.14 %; : 62.53 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3599.68 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: 2113.41 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 162.57 g; Błonnik pok.: 15.24 g; Sól: 3.06 g; WW: 32.71 Por; : 14.89 %; : 64.59 %; Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3381.17 mg;	Wartość energetyczna: 2632.40 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 437.92 g; W tym cukry: 176.40 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 4.89 g; WW: 41.89 Por; : 15.48 %; : 66.54 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3690.44 mg;	Wartość energetyczna: 2233.01 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 150.64 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 4.89 g; WW: 35.95 Por; : 16.13 %; : 67.68 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3225.66 mg;
2025-11-04 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 Jabłko 150 g Mix sałat 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.) 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.)	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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	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 b/skórki 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, JECZ.) 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 () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 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 () 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
PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)		
2025-11-04 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.) Paszet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JE CZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Śliwka 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>)	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JE CZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GLU JE CZ</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u>)	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-05 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2423.72 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 8.90 g; WW: 29.54 Por; : 15.56 %; : 54.36 %; Ener. z T: 32.18 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3165.92 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;
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-06 czwartek	PD		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2551.49 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 433.61 g; W tym cukry: 103.33 g; Błonnik pok.: 45.41 g; Sól: 5.28 g; WW: 38.86 Por; : 12.15 %; : 67.98 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3734.53 mg;	Wartość energetyczna: 2706.84 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 439.51 g; W tym cukry: 111.32 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.78 g; WW: 41.06 Por; : 15.35 %; : 64.95 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4567.48 mg;	Wartość energetyczna: 2180.81 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g; W tym cukry: 128.00 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 4.99 g; WW: 36.67 Por; : 12.36 %; : 71.05 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2805.21 mg;	Wartość energetyczna: 2654.30 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 464.44 g; W tym cukry: 134.89 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.90 g; WW: 43.64 Por; : 13.72 %; : 69.99 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3613.22 mg;	Wartość energetyczna: 2498.86 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 417.96 g; W tym cukry: 102.84 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.05 g; WW: 38.47 Por; : 13.90 %; : 66.90 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3779.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
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 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 Śliwka 150 g Rukola 20 g	Zacierka 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) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (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) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	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) Pomidor 80 g Sałata zielona 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) 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		
2025-11-07 piątek 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 (bez mleka) () 300 ml (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	Ryżowa () 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (RYB) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) 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	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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	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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-07 piątek	PN	Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2550.21 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 376.96 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.27 g; WW: 34.85 Por; : 17.40 %; : 59.13 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4342.99 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;
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Hummus 80 g (SEJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna 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.)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 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	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- wędlna 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Banan 150 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 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 - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (JAJ.) 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 JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-08 sobota	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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka z ryżu* meksykańska 200 g (JAJ, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wpi-dieta () 100 g (MLE, 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.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wpi-dieta () 200 g (MLE, 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.) 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.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3056.50 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 109.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 447.34 g; W tym cukry: 110.37 g; Błonnik pok.: 53.74 g; Sól: 8.85 g; WW: 39.56 Por; : 10.39 %; : 58.54 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3992.67 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: 2076.51 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.72 g; WW: 28.99 Por; : 16.72 %; : 59.88 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3706.33 mg;	Wartość energetyczna: 2844.30 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 453.05 g; W tym cukry: 127.48 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 9.74 g; WW: 42.09 Por; : 16.21 %; : 63.71 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4678.64 mg;	Wartość energetyczna: 2291.67 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.17 g; WW: 35.21 Por; : 16.09 %; : 66.57 %; Ener. z T: 19.98 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4080.56 mg;
2025-11-09 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-pszenny 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-09 niedziela	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
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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.) Hummus 80 g (SEZ.) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	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: 2313.29 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; W tym cukry: 117.17 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.69 g; WW: 34.72 Por; : 15.86 %; : 64.73 %; Ener. z T: 21.96 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3755.77 mg;	Wartość energetyczna: 1833.43 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 262.35 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.55 g; WW: 24.18 Por; : 20.49 %; : 57.24 %; Ener. z T: 24.40 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2964.16 mg;	Wartość energetyczna: 2469.25 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 105.96 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.80 g; WW: 33.57 Por; : 20.15 %; : 59.54 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4390.09 mg;	Wartość energetyczna: 2255.56 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.21 Por; : 19.03 %; : 59.05 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; 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,