

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-08 poniedziałek	Sniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad		<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>		<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
PD			<p>Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)</p>		<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-08 poniedziałek	Kolacja	<p>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 rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>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 rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	
	PN	<p>Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt</p>				<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2271.16 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 98.91 g; Błonnik pok.: 47.12 g; Sól: 8.60 g; WW: 32.54 Por; : 15.15 %; : 65.32 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4777.73 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2470.96 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 403.28 g; W tym cukry: 121.56 g; Błonnik pok.: 47.57 g; Sól: 8.75 g; WW: 35.78 Por; : 15.63 %; : 65.28 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 5046.23 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2430.42 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.19 g; WW: 35.16 Por; : 17.16 %; : 61.37 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2827.40 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2202.53 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 59.32 g; Sól: 9.14 g; WW: 28.47 Por; : 16.48 %; : 62.22 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 5.39 %; K: 5015.75 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) 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,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 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 długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Maślanka 150 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-12-09 wtorek	Kolacja	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.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	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.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 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.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2246.80 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 9.15 g; WW: 29.47 Por; : 20.01 %; : 58.71 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4152.67 mg;	Wartość energetyczna: 2589.30 kcal; Białko ogółem: 122.07 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 380.79 g; W tym cukry: 113.16 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 9.76 g; WW: 34.47 Por; : 18.86 %; : 58.82 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4452.67 mg;	Wartość energetyczna: 2738.77 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 407.97 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.17 g; WW: 38.04 Por; : 17.24 %; : 59.59 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4418.13 mg;	Wartość energetyczna: 2269.44 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 11.82 g; WW: 28.05 Por; : 21.60 %; : 56.94 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4062.35 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-10 środa	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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 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.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Mandarynka 2 szt		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2025-12-10 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
			Wartość energetyczna: 2797.65 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 403.53 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 8.32 g; WW: 36.68 Por; : 14.82 %; : 57.70 %; Ener. z T: 30.70 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4384.70 mg;	Wartość energetyczna: 2999.05 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 99.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 438.09 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 8.55 g; WW: 40.14 Por; : 14.72 %; : 58.43 %; Ener. z T: 29.85 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4668.64 mg;		Wartość energetyczna: 2558.98 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 398.72 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 8.07 g; WW: 37.53 Por; : 15.80 %; : 62.32 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4030.94 mg;	Wartość energetyczna: 2388.78 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 334.03 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 10.81 g; WW: 29.49 Por; : 16.37 %; : 55.93 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4481.24 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 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.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 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.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (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 lodowa 20 g</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-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 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.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	
	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>			<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
PD			<p>Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-11 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2570.61 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 417.24 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 6.01 g; WW: 37.83 Por; : 15.93 %; : 64.92 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3881.79 mg;	Wartość energetyczna: 2812.41 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 458.28 g; W tym cukry: 113.60 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 6.38 g; WW: 41.91 Por; : 15.60 %; : 65.18 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3918.69 mg;	Wartość energetyczna: 3012.60 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 484.85 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 6.41 g; WW: 43.93 Por; : 15.67 %; : 64.38 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3687.77 mg;	Wartość energetyczna: 3100.57 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 508.34 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 6.50 g; WW: 47.23 Por; : 15.16 %; : 65.58 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3763.98 mg;	Wartość energetyczna: 2165.66 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 51.53 g; Sól: 6.75 g; WW: 27.08 Por; : 17.74 %; : 59.14 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 4297.11 mg;
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb 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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-12 piątek	II ŚN		Jabłko 150 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	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 natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 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 natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 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 natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-12 piątek		Wartość energetyczna: 2589.89 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.79 g; WW: 33.73 Por; : 17.41 %; : 56.84 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4410.82 mg;	Wartość energetyczna: 2851.49 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 399.53 g; W tym cukry: 132.51 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 8.94 g; WW: 36.88 Por; : 17.54 %; : 56.05 %; Ener. z T: 29.03 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4679.32 mg;	Wartość energetyczna: 2765.24 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 414.51 g; W tym cukry: 133.01 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 8.14 g; WW: 38.38 Por; : 17.47 %; : 59.96 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4690.82 mg;	Wartość energetyczna: 2713.52 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 428.31 g; W tym cukry: 141.98 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 7.05 g; WW: 40.51 Por; : 17.68 %; : 63.14 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4613.20 mg;	Wartość energetyczna: 2285.79 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 11.15 g; WW: 24.95 Por; : 20.74 %; : 50.59 %; Ener. z T: 31.76 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4550.47 mg;
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż 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 długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-13 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Mix sałat 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2562.71 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 375.58 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 9.78 g; WW: 33.92 Por; : 17.69 %; : 58.62 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4251.53 mg;	Wartość energetyczna: 2622.11 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 386.47 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 9.78 g; WW: 34.72 Por; : 17.69 %; : 58.95 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4251.53 mg;	Wartość energetyczna: 2625.90 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 110.49 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 9.98 g; WW: 35.00 Por; : 17.72 %; : 58.38 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4425.35 mg;	Wartość energetyczna: 2505.04 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; W tym cukry: 117.09 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.27 g; WW: 36.91 Por; : 18.23 %; : 63.47 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4576.67 mg;	Wartość energetyczna: 2246.32 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 9.39 g; WW: 25.69 Por; : 20.10 %; : 54.27 %; Ener. z T: 31.24 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4150.05 mg;
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-14 niedziela	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-14 niedziela	Wartość energetyczna: 2231.21 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 7.79 g; WW: 27.85 Por; : 19.53 %; : 56.10 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4264.20 mg;	Wartość energetyczna: 2378.61 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; W tym cukry: 112.80 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 7.83 g; WW: 31.45 Por; : 18.35 %; : 58.79 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4265.67 mg;		Wartość energetyczna: 2361.49 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.69 g; WW: 31.94 Por; : 18.87 %; : 58.82 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4081.35 mg;	Wartość energetyczna: 2273.04 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 291.38 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 8.74 g; WW: 24.62 Por; : 21.23 %; : 51.28 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 4335.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, 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		Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) 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
	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 Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-08 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielony 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 1976.89 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 325.66 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 57.61 g; Sól: 9.07 g; WW: 26.96 Por.; : 16.38 %; : 65.89 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 5.83 %; K: 4443.32 mg;	Wartość energetyczna: 2194.28 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 9.99 g; WW: 29.45 Por.; : 16.21 %; : 60.90 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4284.66 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por.; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5320.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2490.30 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; W tym cukry: 112.18 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 8.44 g; WW: 32.93 Por.; : 17.93 %; : 58.55 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4744.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g (SEZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. mielona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL, SO2.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-09 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2312.68 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 45.92 g; Sól: 13.28 g; WW: 25.61 Por; : 19.32 %; : 52.24 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 3820.52 mg;	Wartość energetyczna: 2228.95 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.44 g; WW: 29.05 Por; : 20.79 %; : 57.32 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3652.23 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2531.41 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 121.59 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 7.42 g; WW: 35.13 Por; : 17.28 %; : 60.56 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 5389.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-10 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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	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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 75 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-10 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 25 g (SOJ.) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2303.04 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 11.18 g; WW: 29.52 Por; : 15.89 %; : 58.00 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4218.81 mg;	Wartość energetyczna: 2124.24 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 11.54 g; WW: 28.29 Por; : 16.37 %; : 58.39 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3554.61 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: 2484.02 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.91 Por; : 17.49 %; : 59.64 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3506.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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 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 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-11 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej mielona 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2077.43 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 49.68 g; Sól: 9.91 g; WW: 27.65 Por; : 16.66 %; : 62.46 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 3734.35 mg;	Wartość energetyczna: 2158.03 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 322.42 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.05 Por; : 17.30 %; : 59.76 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3636.81 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.40 %; : 51.50 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; 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: 2576.00 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 402.09 g; W tym cukry: 111.81 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.52 g; WW: 37.03 Por; : 15.92 %; : 62.44 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4000.03 mg;
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) 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.) Twarożek 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-12 piątek	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiada*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Brokuł 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 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>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-12-12 piątek	Wartość energetyczna: 1980.46 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 272.28 g; W tym cukry: 33.80 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 11.56 g; WW: 23.18 Por; : 19.34 %; : 54.99 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 4172.98 mg;	Wartość energetyczna: 2163.26 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 299.29 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 11.19 g; WW: 26.97 Por; : 20.89 %; : 55.34 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4122.39 mg;	Wartość energetyczna: 2201.29 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 2.27 g; WW: 24.37 Por; : 18.51 %; : 50.02 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5570.95 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: 2660.46 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 414.20 g; W tym cukry: 137.00 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.52 g; WW: 38.53 Por; : 17.48 %; : 62.27 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4874.81 mg;	
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (SOJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) 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	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g
II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Gulasz wołowy- dieta rozdrobniony 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-12-13 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną.mielona 25 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	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 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczątkami 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2185.08 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 50.13 g; Sól: 10.82 g; WW: 24.74 Por; : 17.88 %; : 54.51 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 3750.60 mg;	Wartość energetyczna: 2067.55 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.57 g; WW: 28.03 Por; : 19.73 %; : 60.82 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3705.69 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2475.35 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 421.97 g; W tym cukry: 145.27 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.33 g; WW: 38.97 Por; : 16.88 %; : 68.19 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5549.35 mg;
	Śniadanie	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 Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Dyńka z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-14 niedziela	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiada*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-12-14 niedziela	Wartość energetyczna: 2048.62 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 9.18 g; WW: 24.05 Por; : 20.65 %; : 55.84 %; Ener. z T: 30.11 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 4273.58 mg;	Wartość energetyczna: 2231.88 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; W tym cukry: 32.76 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 9.38 g; WW: 25.83 Por; : 21.54 %; : 51.65 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3739.88 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por; : 17.63 %; : 50.43 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5142.25 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: 2260.28 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; W tym cukry: 105.94 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 8.20 g; WW: 32.32 Por; : 17.65 %; : 62.69 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4056.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-08 poniedziałek	Sniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 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	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g				Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-08 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) 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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g 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			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2198.13 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; W tym cukry: 99.63 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.54 g; WW: 31.51 Por; : 16.98 %; : 63.68 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3890.90 mg;	Wartość energetyczna: 2269.01 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 8.65 g; WW: 32.51 Por; : 15.29 %; : 63.30 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4246.64 mg;	Wartość energetyczna: 1968.78 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 8.04 g; WW: 29.89 Por; : 15.16 %; : 67.06 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3567.08 mg;	Wartość energetyczna: 2215.04 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.81 g; WW: 34.67 Por; : 14.86 %; : 68.22 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4282.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Rozzponka 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Rozzponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rozzponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rozzponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka)() 180 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-09 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2352.73 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 395.25 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 8.49 g; WW: 36.25 Por; : 14.43 %; : 67.20 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4650.26 mg;	Wartość energetyczna: 2320.82 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; W tym cukry: 92.86 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.43 g; WW: 32.15 Por; : 19.80 %; : 59.94 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4273.05 mg;	Wartość energetyczna: 2171.73 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.20 g; WW: 31.94 Por; : 18.20 %; : 63.70 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3920.85 mg;	Wartość energetyczna: 2288.53 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.72 g; WW: 32.92 Por; : 20.69 %; : 61.80 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4470.56 mg;	Wartość energetyczna: 2442.98 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 9.37 g; WW: 30.62 Por; : 20.00 %; : 56.83 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4726.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-10 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g (SOJ.) Kalafior gotowany* 100 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Jabłko pieczone 150 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka)() 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-10 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 mielona 25 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	
		Wartość energetyczna: 2263.91 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.74 g; WW: 34.44 Por; : 15.85 %; : 64.62 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2783.03 mg;	Wartość energetyczna: 2346.40 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.82 g; WW: 33.92 Por; : 16.11 %; : 61.88 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3737.56 mg;	Wartość energetyczna: 2288.51 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 364.79 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.93 Por; : 14.48 %; : 63.76 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3426.46 mg;	Wartość energetyczna: 2217.72 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sól: 6.62 g; WW: 35.68 Por; : 16.05 %; : 67.07 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3205.98 mg;	Wartość energetyczna: 2677.50 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 409.12 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 8.42 g; WW: 37.34 Por; : 16.09 %; : 61.12 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4868.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-11 czwartek	Sniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 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 lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-11 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 mielona 75 g (SOJ.) Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2352.53 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 405.82 g; W tym cukry: 122.83 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.39 g; WW: 37.40 Por.; : 13.42 %; : 69.00 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3540.36 mg;	Wartość energetyczna: 2658.58 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 440.73 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 6.10 g; WW: 41.13 Por.; : 15.32 %; : 66.31 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3958.00 mg;	Wartość energetyczna: 2113.00 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 93.64 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.50 g; WW: 32.49 Por.; : 14.58 %; : 66.70 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3579.82 mg;	Wartość energetyczna: 2319.20 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 114.15 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 3.82 g; WW: 36.71 Por.; : 15.64 %; : 67.34 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3709.74 mg;	Wartość energetyczna: 2549.05 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 393.52 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 44.15 g; Sól: 6.06 g; WW: 35.04 Por.; : 17.52 %; : 61.75 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4395.16 mg;
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-12 piątek	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Szospinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szospinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Szospinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szospinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szospinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-12 piątek		Wartość energetyczna: 2321.47 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 394.51 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.91 g; WW: 36.53 Por; : 15.13 %; : 67.97 %; Ener. z T: 19.06 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3829.19 mg;	Wartość energetyczna: 2504.72 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 6.75 g; WW: 36.49 Por; : 17.47 %; : 61.98 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4344.70 mg;	Wartość energetyczna: 2135.29 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 357.12 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 6.28 g; WW: 33.34 Por; : 15.52 %; : 66.90 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3667.12 mg;	Wartość energetyczna: 2294.10 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 382.56 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 6.57 g; WW: 36.17 Por; : 17.80 %; : 66.70 %; Ener. z T: 17.29 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4067.70 mg;	Wartość energetyczna: 2539.33 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.46 g; WW: 32.70 Por; : 19.05 %; : 56.61 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4772.91 mg;
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 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 wołowy- dieta rozdrobniony 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-13 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (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.) Twarożek 80 g (MLE.) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) 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 roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	
	Wartość energetyczna: 2270.60 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 405.89 g; W tym cukry: 129.39 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 9.56 g; WW: 37.31 Por; : 15.78 %; : 71.50 %; Ener. z T: 17.22 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5080.66 mg;	Wartość energetyczna: 2344.64 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 8.07 g; WW: 34.90 Por; : 17.97 %; : 64.27 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4270.67 mg;	Wartość energetyczna: 2123.69 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 108.15 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.84 g; WW: 34.25 Por; : 16.49 %; : 69.65 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3808.32 mg;	Wartość energetyczna: 2344.14 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 397.50 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.71 g; WW: 37.16 Por; : 17.64 %; : 67.83 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4372.33 mg;	Wartość energetyczna: 2387.09 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 8.99 g; WW: 30.65 Por; : 19.09 %; : 58.64 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4457.96 mg;	
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-14 niedziela	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 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.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-14 niedziela	Wartość energetyczna: 1958.69 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 8.80 g; WW: 30.18 Por; : 16.74 %; : 67.98 %; Ener. z T: 19.79 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3692.12 mg;	Wartość energetyczna: 2214.09 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.34 Por; : 20.09 %; : 56.11 %; Ener. z T: 25.90 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4079.88 mg;	Wartość energetyczna: 1914.79 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 289.44 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 8.26 g; WW: 26.23 Por; : 19.56 %; : 60.46 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3722.21 mg;	Wartość energetyczna: 2086.44 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 6.94 g; WW: 27.86 Por; : 20.84 %; : 58.19 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4106.78 mg;	Wartość energetyczna: 2222.16 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 7.34 g; WW: 27.46 Por; : 19.65 %; : 56.68 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4559.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka 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 Mix sałat 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Galaretka o smaku brzoskwiniowym 200 g				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 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	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-08 poniedziałek	Kolacja	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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2670.21 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 426.05 g; W tym cukry: 129.38 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 9.02 g; WW: 39.22 Por.; : 15.57 %; : 63.82 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4799.07 mg;	Wartość energetyczna: 2251.07 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 378.02 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.38 g; WW: 34.51 Por.; : 15.24 %; : 67.17 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3584.87 mg;	Wartość energetyczna: 1968.08 kcal; Białko ogółem: 45.12 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.71 g; WW: 31.23 Por.; : 9.17 %; : 70.27 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3572.72 mg;	Wartość energetyczna: 1915.20 kcal; Białko ogółem: 30.65 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 3.24 g; WW: 32.29 Por.; : 6.40 %; : 74.08 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3255.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g 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,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Dżem 25 g 2 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Dżem 25 g 2 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Banan 150 g			
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Chleb mieszany 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 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-09 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (SEL.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 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: 2801.92 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 417.55 g; W tym cukry: 132.45 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.15 g; WW: 39.05 Por; : 18.76 %; : 59.61 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4573.05 mg;	Wartość energetyczna: 2484.65 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 389.02 g; W tym cukry: 96.98 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.80 g; WW: 36.02 Por; : 18.03 %; : 62.63 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4007.04 mg;	Wartość energetyczna: 2006.59 kcal; Białko ogółem: 50.70 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 2.27 g; WW: 33.25 Por; : 10.11 %; : 71.36 %; Ener. z T: 19.35 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3037.36 mg;	Wartość energetyczna: 1887.17 kcal; Białko ogółem: 32.59 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 1.96 g; WW: 32.52 Por; : 6.91 %; : 74.11 %; Ener. z T: 19.38 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2806.41 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-10 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Jabłko pieczone 150 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Galaretką o smaku brzoskwińowym 200 g				
	Obiad	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym na napoju owsianym z/c 200 ml (GLU OW.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-10 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2700.40 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 426.43 g; W tym cukry: 134.00 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.71 g; WW: 40.30 Por; : 16.07 %; : 63.16 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4021.49 mg;	Wartość energetyczna: 2658.51 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 432.44 g; W tym cukry: 129.50 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.29 g; WW: 40.51 Por; : 13.90 %; : 65.07 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3428.39 mg;	Wartość energetyczna: 2037.40 kcal; Białko ogółem: 49.42 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 327.74 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 3.76 g; WW: 30.05 Por; : 9.70 %; : 64.35 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3098.61 mg;	Wartość energetyczna: 2076.15 kcal; Białko ogółem: 34.35 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 2.73 g; WW: 34.89 Por; : 6.62 %; : 72.26 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2982.27 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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 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 Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW,) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Dżem 25 g 4 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,) Herbatniki 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 20 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-11 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostonce niejadalnej 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 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	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2900.38 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 481.77 g; W tym cukry: 124.85 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.47 g; WW: 45.21 Por.; : 15.05 %; : 66.44 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3994.90 mg;	Wartość energetyczna: 2418.71 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 403.47 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.82 g; WW: 37.40 Por.; : 14.32 %; : 66.72 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3616.00 mg;	Wartość energetyczna: 2390.26 kcal; Białko ogółem: 47.77 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 420.39 g; W tym cukry: 125.89 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 3.06 g; WW: 39.42 Por.; : 7.99 %; : 70.35 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3345.60 mg;	Wartość energetyczna: 1897.98 kcal; Białko ogółem: 30.87 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 1.67 g; WW: 31.91 Por.; : 6.51 %; : 72.47 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3092.48 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-12 piątek	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Galaretka o smaku truskawkowym 200 g				
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 50 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 30 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	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,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 niejadalanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-12 piątek		Wartość energetyczna: 2758.05 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 435.11 g; W tym cukry: 133.28 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 6.90 g; WW: 41.20 Por.; : 17.48 %; : 63.10 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4613.20 mg;	Wartość energetyczna: 2390.03 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 411.21 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.96 g; WW: 38.76 Por.; : 15.16 %; : 68.82 %; Ener. z T: 17.78 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3668.72 mg;	Wartość energetyczna: 2066.08 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 344.17 g; W tym cukry: 96.55 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 3.14 g; WW: 31.83 Por.; : 9.98 %; : 66.63 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3275.36 mg;	Wartość energetyczna: 1983.34 kcal; Białko ogółem: 33.38 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; W tym cukry: 95.99 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 2.46 g; WW: 33.78 Por.; : 6.73 %; : 73.19 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3026.08 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ , Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 30 g (SOJ , Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE , Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g (SOJ , Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)
	II ŚN	Banan 150 g Koktajl bananowy 200 ml (MLE ,)	Banan 150 g Galaretka o smaku brzoskwiniowym 200 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ , Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ , Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ , Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLU PSZ , Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL , Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy- dieta 80 g (GLU PSZ , Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL , Gulasz wołowy- dieta 50 g (GLU PSZ , Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-13 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2558.50 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 412.11 g; W tym cukry: 124.56 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.29 g; WW: 38.07 Por.; : 17.92 %; : 64.43 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4742.93 mg;	Wartość energetyczna: 2405.54 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 441.15 g; W tym cukry: 153.11 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 8.10 g; WW: 41.43 Por.; : 14.61 %; : 73.36 %; Ener. z T: 15.81 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3821.42 mg;	Wartość energetyczna: 2141.28 kcal; Białko ogółem: 50.18 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 387.15 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 4.09 g; WW: 35.78 Por.; : 9.37 %; : 72.32 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4588.89 mg;	Wartość energetyczna: 1926.79 kcal; Białko ogółem: 35.45 g; Tłuszcz: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 371.69 g; W tym cukry: 127.51 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 2.92 g; WW: 34.33 Por.; : 7.36 %; : 77.16 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4482.37 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-14 niedziela	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g Galaretka o smaku truskawkowym 200 g			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 180 g 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.)	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-węd.l z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-14 niedziela	Wartość energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.11 g; WW: 32.71 Por; : 19.83 %; : 56.59 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4663.82 mg;	Wartość energetyczna: 2192.53 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 85.10 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 8.30 g; WW: 32.74 Por; : 17.66 %; : 64.79 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3723.68 mg;	Wartość energetyczna: 1738.49 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 276.35 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 4.13 g; WW: 24.93 Por; : 11.78 %; : 63.58 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3160.24 mg;	Wartość energetyczna: 1782.88 kcal; Białko ogółem: 35.60 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 2.75 g; WW: 29.16 Por; : 7.99 %; : 71.37 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3066.51 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ,</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost. niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, 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	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-08 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 czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g 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,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g 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	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 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: 1911.64 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 294.74 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 4.31 g; WW: 27.46 Por; : 16.51 %; : 61.67 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2650.38 mg;	Wartość energetyczna: 2499.22 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; W tym cukry: 105.31 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.73 g; WW: 35.98 Por; : 17.63 %; : 61.69 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3176.39 mg;	Wartość energetyczna: 2476.06 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 406.13 g; W tym cukry: 123.37 g; Błonnik pok.: 55.22 g; Sól: 8.62 g; WW: 35.32 Por; : 15.64 %; : 65.61 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 5325.23 mg;	Wartość energetyczna: 2117.80 kcal; Białko ogółem: 65.51 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 95.74 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 6.13 g; WW: 31.45 Por; : 12.37 %; : 66.59 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 4124.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Makaron 90 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dyńa duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 300 ml (MLE, SEL, S02,) Makaron bezglutenowy 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dyńa 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	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-09 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 23.08 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.73 g; WW: 22.07 Por; : 8.70 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 619.27 mg;	Wartość energetyczna: 1946.25 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 4.25 g; WW: 27.31 Por; : 17.01 %; : 59.48 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 2855.11 mg;	Wartość energetyczna: 2636.01 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 393.97 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.79 g; WW: 37.02 Por; : 18.84 %; : 59.78 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3677.98 mg;	Wartość energetyczna: 2562.30 kcal; Białko ogółem: 122.27 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; W tym cukry: 114.76 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 9.30 g; WW: 33.47 Por; : 19.09 %; : 58.65 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4731.67 mg;	Wartość energetyczna: 2193.81 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.01 g; WW: 29.20 Por; : 17.18 %; : 58.50 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3623.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-10 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 25 g (MLE,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 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,) Ser żółty 25 g (MLE,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Ser żółty 25 g (MLE,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 25 g (MLE,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml (SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-10 środa	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Paszтет z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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,) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Biszkoty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)			Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g
		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: 2109.59 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 311.10 g; W tym cukry: 104.91 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 5.23 g; WW: 29.11 Por; : 14.52 %; : 58.99 %; Ener. z T: 29.68 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3206.07 mg;	Wartość energetyczna: 3032.55 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 99.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 442.04 g; W tym cukry: 112.40 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 8.13 g; WW: 40.94 Por; : 14.91 %; : 58.31 %; Ener. z T: 29.52 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4641.14 mg;	Wartość energetyczna: 2966.13 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 99.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 428.51 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 8.55 g; WW: 39.19 Por; : 15.11 %; : 57.79 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4804.47 mg;	Wartość energetyczna: 2431.04 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 4.59 g; WW: 33.10 Por; : 13.96 %; : 59.19 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3880.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) 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 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,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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 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,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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 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,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Surówka z marchwi i selera () 50 g (MLE, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, 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	Maślanka truskawkowa 100 ml (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-11 czwartek	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 200 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron bezglutenowy z serem 300 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2287.78 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 4.26 g; WW: 33.66 Por; : 14.71 %; : 64.09 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2757.49 mg;	Wartość energetyczna: 3012.60 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 484.85 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 6.41 g; WW: 43.93 Por; : 15.67 %; : 64.38 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3687.77 mg;	Wartość energetyczna: 2759.01 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 445.75 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 43.19 g; Sól: 6.15 g; WW: 40.41 Por; : 15.91 %; : 64.62 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4057.99 mg;	Wartość energetyczna: 2277.23 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 3.63 g; WW: 33.37 Por; : 14.22 %; : 64.87 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3447.02 mg;
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane 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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE,) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-12 piątek	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 natką pietruszki i cebulą 40 g (JAJ, MLE, GOR.) Hummus 25 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-12 piątek	Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2033.23 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; W tym cukry: 130.03 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 6.40 g; WW: 27.18 Por; : 17.23 %; : 56.87 %; Ener. z T: 27.73 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3271.26 mg;	Wartość energetyczna: 2800.81 kcal; Białko ogółem: 125.24 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 396.74 g; W tym cukry: 137.79 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 9.17 g; WW: 37.13 Por; : 17.89 %; : 56.66 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4638.98 mg;	Wartość energetyczna: 2685.89 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 380.93 g; W tym cukry: 134.11 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 8.48 g; WW: 34.53 Por; : 18.03 %; : 56.73 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4958.32 mg;	Wartość energetyczna: 2485.41 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.26 g; WW: 32.13 Por; : 15.82 %; : 56.01 %; Ener. z T: 28.82 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3875.06 mg;	
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Ser żółty 25 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g (SEL,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Mus z malin* 10 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,) Ser żółty 25 g (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g (SEL,)	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 25 g (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Ketchup 20 g (SEL,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż 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,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ,) Ser żółty 25 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 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 ekspresowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 90 g Gulasz wołowy 80 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g (MLE,)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-13 sobota	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Twarożek 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Twarożek 80 g (MLE,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 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,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g (MLE,) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 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,)			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 1116.14 kcal; Białko ogółem: 24.70 g; Tłuszcz: 7.97 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 239.38 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 9.17 g; Sól: 0.81 g; WW: 23.13 Por; : 8.85 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1067.17 mg;	Wartość energetyczna: 1997.54 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.32 g; WW: 27.35 Por; : 18.07 %; : 58.94 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4224.60 mg;	Wartość energetyczna: 2583.20 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 403.40 g; W tym cukry: 121.32 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.68 g; WW: 37.34 Por; : 17.94 %; : 62.47 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 5751.51 mg;	Wartość energetyczna: 2555.21 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 371.39 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 9.33 g; WW: 32.72 Por; : 18.18 %; : 58.14 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4530.33 mg;	Wartość energetyczna: 2291.24 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 5.89 g; WW: 31.81 Por; : 15.49 %; : 60.68 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4641.54 mg;
2025-12-14 niedziela	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,) 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 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomarańcza 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-14 niedziela	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g (JAJ) Surówka gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (JAJ) Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pomidor 80 g Rukola 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) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Pomidor 80 g Rukola 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-14 niedziela	Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1720.61 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 259.98 g; W tym cukry: 101.78 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 4.07 g; WW: 23.95 Por; : 16.52 %; : 60.44 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2728.97 mg;	Wartość energetyczna: 2447.81 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; W tym cukry: 113.80 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.70 g; WW: 34.27 Por; : 17.39 %; : 60.91 %; Ener. z T: 23.73 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3991.31 mg;	Wartość energetyczna: 2317.69 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 105.92 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 7.37 g; WW: 29.60 Por; : 18.87 %; : 57.99 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4544.50 mg;	Wartość energetyczna: 2242.14 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 4.68 g; WW: 27.37 Por; : 17.38 %; : 54.12 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3925.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-08 poniedziałek	Sniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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.) Hummus 80 g (SEZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-08 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	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 Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2518.76 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 378.35 g; W tym cukry: 98.91 g; Błonnik pok.: 47.12 g; Sól: 8.67 g; WW: 33.28 Por; : 14.35 %; : 60.09 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4777.73 mg;	Wartość energetyczna: 2258.38 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.52 g; WW: 34.95 Por; : 14.61 %; : 66.56 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3501.36 mg;	Wartość energetyczna: 1864.19 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 282.50 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sól: 4.29 g; WW: 26.67 Por; : 16.52 %; : 60.62 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2301.39 mg;	Wartość energetyczna: 2451.77 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 373.21 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.71 g; WW: 35.19 Por; : 17.66 %; : 60.89 %; Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2827.40 mg;	Wartość energetyczna: 2367.47 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.72 g; WW: 34.66 Por; : 16.27 %; : 63.49 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4314.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-09 wtorek	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,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Hummus 80 g (SEZ,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 90 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-09 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 40 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2542.02 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 7.95 g; WW: 32.76 Por; : 12.85 %; : 56.80 %; Ener. z T: 31.01 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3293.65 mg;	Wartość energetyczna: 2468.05 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 5.73 g; WW: 35.35 Por; : 19.41 %; : 60.13 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3864.79 mg;	Wartość energetyczna: 1968.78 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 4.22 g; WW: 27.74 Por; : 16.98 %; : 59.73 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3080.41 mg;	Wartość energetyczna: 2670.58 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.73 g; WW: 37.68 Por; : 18.79 %; : 60.08 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3989.77 mg;	Wartość energetyczna: 2332.30 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.48 g; WW: 32.87 Por; : 19.88 %; : 60.14 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4091.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-10 środa	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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Makaron 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-10 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt 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 z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		
		Wartość energetyczna: 3213.66 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 129.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 436.27 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 6.88 g; WW: 39.27 Por; : 12.42 %; : 54.30 %; Ener. z T: 36.16 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3408.21 mg;	Wartość energetyczna: 2358.33 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 7.57 g; WW: 35.38 Por; : 14.93 %; : 62.88 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3599.40 mg;	Wartość energetyczna: 1883.44 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 5.16 g; WW: 27.58 Por; : 15.71 %; : 62.07 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2938.75 mg;	Wartość energetyczna: 2547.80 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 397.54 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.05 g; WW: 37.39 Por; : 15.89 %; : 62.41 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4021.49 mg;	Wartość energetyczna: 2325.91 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 7.57 g; WW: 34.26 Por; : 15.61 %; : 62.26 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3858.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-11 czwartek	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Hummus 80 g (SEZ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 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,)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) 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 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 lodowa 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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 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 lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (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 b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Surówka z marchwi i selera () 50 g (MLE, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,)	Maślanka truskawkowa 100 ml (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-11 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2628.26 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 425.70 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 5.92 g; WW: 38.58 Por; : 12.91 %; : 64.79 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3625.05 mg;	Wartość energetyczna: 2712.80 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 426.99 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.40 g; WW: 40.20 Por; : 16.16 %; : 62.96 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3690.72 mg;	Wartość energetyczna: 2263.38 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 375.10 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 4.19 g; WW: 35.15 Por; : 14.07 %; : 66.29 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2863.86 mg;	Wartość energetyczna: 3100.57 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 508.34 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 6.50 g; WW: 47.23 Por; : 15.16 %; : 65.58 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3763.98 mg;	Wartość energetyczna: 2696.60 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 443.43 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 5.91 g; WW: 41.17 Por; : 15.04 %; : 65.78 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4089.79 mg;
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Płatki kukurydziane 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 wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-12 piątek	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-12 piątek	Wartość energetyczna: 2603.89 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 370.03 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.02 g; WW: 34.18 Por; : 17.43 %; : 56.84 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4339.32 mg;	Wartość energetyczna: 2447.52 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.57 g; WW: 35.16 Por; : 19.62 %; : 60.98 %; Ener. z T: 21.69 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4109.93 mg;	Wartość energetyczna: 1986.30 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; W tym cukry: 131.27 g; Błonnik pok.: 16.00 g; Sól: 4.52 g; WW: 29.13 Por; : 17.11 %; : 61.51 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3251.18 mg;	Wartość energetyczna: 2668.64 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 410.32 g; W tym cukry: 138.96 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.32 g; WW: 38.59 Por; : 17.89 %; : 61.50 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4739.86 mg;	Wartość energetyczna: 2488.09 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 396.92 g; W tym cukry: 116.25 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.11 g; WW: 37.24 Por; : 17.05 %; : 63.81 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4491.70 mg;	
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Ryż 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Ryż 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>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż 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>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g
		II ŚN	Banan 150 g			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 180 g Gulasz sojowy z warzywami * (bez glutenu) 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Gulasz wołowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Pudding z nasion chia z mango 200 g (<u>MLE</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-13 sobota	Kolacja	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.) Twarożek 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				
	Wartość energetyczna: 2713.09 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 406.41 g; W tym cukry: 94.92 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 7.96 g; WW: 36.06 Por; : 14.95 %; : 59.92 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3763.20 mg;	Wartość energetyczna: 2555.73 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 420.74 g; W tym cukry: 111.80 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.14 g; WW: 39.34 Por; : 14.99 %; : 65.85 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4698.83 mg;	Wartość energetyczna: 1892.18 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 290.46 g; W tym cukry: 106.63 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 5.32 g; WW: 27.03 Por; : 18.06 %; : 61.40 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4169.20 mg;	Wartość energetyczna: 2503.84 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 401.67 g; W tym cukry: 119.48 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.30 g; WW: 37.18 Por; : 18.35 %; : 64.17 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 5719.53 mg;	Wartość energetyczna: 2354.83 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.43 g; WW: 35.47 Por; : 18.35 %; : 64.67 %; Ener. z T: 20.97 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 5466.64 mg;	
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Hummus 80 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomarańcza 150 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.) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne 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.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 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 b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-14 niedziela	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g					
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-12-14 niedziela	Wartość energetyczna: 2253.18 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 329.30 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 6.52 g; WW: 28.80 Por; : 15.56 %; : 58.46 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 3667.61 mg;	Wartość energetyczna: 2289.89 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 8.15 g; WW: 31.97 Por; : 17.70 %; : 59.06 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3550.47 mg;	Wartość energetyczna: 1709.82 kcal; Białko ogółem: 69.84 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 258.16 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 4.07 g; WW: 23.86 Por; : 16.34 %; : 60.39 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2647.51 mg;	Wartość energetyczna: 2383.69 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 363.91 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.75 g; WW: 33.46 Por; : 17.80 %; : 61.07 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3973.99 mg;	Wartość energetyczna: 2294.92 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.18 g; WW: 28.57 Por; : 19.16 %; : 53.90 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4098.87 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,