

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Arbuz 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g
	II ŚN		Arbuz 100 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-07 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek świeży 80 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		Wartość energetyczna: 2487.09 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 384.73 g; W tym cukry: 115.70 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.33 g; WW: 35.38 Por; : 17.30 %; : 61.88 %; Ener. z T: 22.09 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3247.78 mg;	Wartość energetyczna: 2827.09 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 432.79 g; W tym cukry: 140.70 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.56 g; WW: 40.20 Por; : 16.76 %; : 61.23 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3531.71 mg;	Wartość energetyczna: 2721.17 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 417.05 g; W tym cukry: 140.33 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 8.56 g; WW: 39.05 Por; : 16.60 %; : 61.30 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3295.24 mg;	Wartość energetyczna: 2942.44 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 485.40 g; W tym cukry: 120.00 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 10.56 g; WW: 45.13 Por; : 13.86 %; : 65.98 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4949.59 mg;	Wartość energetyczna: 2474.76 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 346.60 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 53.02 g; Sól: 10.29 g; WW: 29.47 Por; : 18.20 %; : 56.02 %; Ener. z T: 28.24 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 4190.33 mg;
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Zacierka 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-07-08 wtorek	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	
	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>) Miód (25g) 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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>) Miód (25g) 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2347.12 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 7.35 g; WW: 31.37 Por; : 16.37 %; : 59.61 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3835.88 mg;	Wartość energetyczna: 2524.04 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; W tym cukry: 102.34 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 7.50 g; WW: 33.97 Por; : 15.61 %; : 59.55 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3836.05 mg;		Wartość energetyczna: 2352.57 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 380.16 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.17 g; WW: 35.69 Por; : 17.64 %; : 64.64 %; Ener. z T: 18.11 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3759.94 mg;	Wartość energetyczna: 2247.69 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sól: 10.50 g; WW: 30.15 Por; : 20.00 %; : 61.46 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 3995.66 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-09 środa	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2280.60 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 345.42 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 7.61 g; WW: 31.38 Por; : 17.91 %; : 60.58 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4222.30 mg;	Wartość energetyczna: 2558.80 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; W tym cukry: 114.65 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 7.83 g; WW: 36.29 Por; : 17.38 %; : 61.65 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4506.23 mg;		Wartość energetyczna: 2561.14 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 399.18 g; W tym cukry: 115.49 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.93 g; WW: 37.42 Por; : 17.59 %; : 62.34 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4402.47 mg;	Wartość energetyczna: 2063.69 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 300.59 g; W tym cukry: 46.15 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 8.03 g; WW: 25.51 Por; : 19.61 %; : 58.26 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 4.60 %; K: 4132.01 mg;
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 100 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</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		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-10 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2423.14 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 391.03 g; W tym cukry: 127.57 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 6.92 g; WW: 35.31 Por; : 16.60 %; : 64.55 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4604.31 mg;	Wartość energetyczna: 2692.54 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 432.83 g; W tym cukry: 154.56 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 7.25 g; WW: 39.49 Por; : 16.32 %; : 64.30 %; Ener. z T: 21.82 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4641.21 mg;	Wartość energetyczna: 2670.09 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 446.20 g; W tym cukry: 146.94 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 6.42 g; WW: 41.64 Por; : 16.12 %; : 66.84 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4116.41 mg;	Wartość energetyczna: 2712.82 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 436.52 g; W tym cukry: 152.70 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 7.52 g; WW: 40.14 Por; : 15.91 %; : 64.36 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4507.80 mg;	Wartość energetyczna: 2212.95 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 51.65 g; Sól: 7.38 g; WW: 27.61 Por; : 18.80 %; : 59.18 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 4.67 %; K: 4370.97 mg;
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kiełki brokuła 20 g Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kiełki brokuła 20 g		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kiełki brokuła 20 g
	II ŚN		Arbuz 100 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

SIE- Podstawowa/Ogólna		SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-11 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
Wartość energetyczna: 2568.89 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 112.42 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 7.10 g; WW: 33.16 Por; : 17.68 %; : 56.48 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4300.45 mg;		Wartość energetyczna: 2691.89 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 380.70 g; W tym cukry: 135.07 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.25 g; WW: 34.96 Por; : 17.49 %; : 56.57 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4600.45 mg;		Wartość energetyczna: 2594.61 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 117.23 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.67 g; WW: 34.34 Por; : 19.84 %; : 57.02 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4482.92 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml				Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</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>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb 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>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 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>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-07-12 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2809.55 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 414.26 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 9.06 g; WW: 37.55 Por; : 15.59 %; : 58.98 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4011.12 mg;	Wartość energetyczna: 3172.95 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 100.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.36 g; Węglowodany ogółem: 466.82 g; W tym cukry: 131.65 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 9.43 g; WW: 42.81 Por; : 14.84 %; : 58.85 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4295.05 mg;	Wartość energetyczna: 2813.77 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 459.53 g; W tym cukry: 128.03 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.81 g; WW: 43.29 Por; : 15.57 %; : 65.33 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3727.94 mg;	Wartość energetyczna: 2459.23 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 362.72 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 47.06 g; Sól: 7.89 g; WW: 31.54 Por; : 17.95 %; : 59.00 %; Ener. z T: 26.20 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 3706.12 mg;		
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g		
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g 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 młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g 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 młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-07-13 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2375.67 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 8.47 g; WW: 28.52 Por; : 20.07 %; : 53.09 %; Ener. z T: 29.44 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4167.87 mg;	Wartość energetyczna: 2527.80 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 131.41 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.52 g; WW: 32.33 Por; : 18.87 %; : 55.91 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4169.74 mg;	Wartość energetyczna: 2438.87 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; W tym cukry: 131.23 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 8.17 g; WW: 33.65 Por; : 18.06 %; : 58.70 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3752.65 mg;	Wartość energetyczna: 2256.81 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 275.53 g; W tym cukry: 42.62 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sól: 9.71 g; WW: 23.08 Por; : 22.11 %; : 48.84 %; Ener. z T: 32.11 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4366.08 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-07 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Płynna kolacja *)(-)SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
			Wartość energetyczna: 2233.28 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 50.21 g; Sól: 9.63 g; WW: 29.20 Por; : 17.83 %; : 61.17 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 4.50 %; K: 3656.97 mg;	Wartość energetyczna: 2291.30 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 10.50 g; WW: 28.62 Por; : 17.54 %; : 56.23 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3444.14 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;
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-08 wtorek

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2019.09 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 11.02 g; WW: 26.33 Por.; : 19.11 %; : 61.25 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 3819.03 mg;	Wartość energetyczna: 2131.42 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 10.70 g; WW: 30.40 Por.; : 19.99 %; : 62.21 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3415.70 mg;	Wartość energetyczna: 2067.69 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 2.17 g; WW: 22.53 Por.; : 18.07 %; : 49.76 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5319.85 mg;	Wartość energetyczna: 1869.82 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 252.96 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.54 g; WW: 22.10 Por.; : 15.81 %; : 54.11 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4454.95 mg;	Wartość energetyczna: 2372.05 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 380.40 g; W tym cukry: 101.22 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.03 g; WW: 35.52 Por.; : 16.51 %; : 64.15 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4169.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-09 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	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 Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-09 środa	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1940.57 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 292.11 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 47.29 g; Sól: 9.94 g; WW: 24.59 Por; : 19.72 %; : 60.21 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 4.87 %; K: 3852.56 mg;	Wartość energetyczna: 2011.39 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; W tym cukry: 43.18 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.14 g; WW: 25.87 Por; : 19.31 %; : 57.53 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3497.74 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2474.49 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 387.63 g; W tym cukry: 148.03 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 8.14 g; WW: 35.73 Por; : 17.45 %; : 62.66 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4530.23 mg;
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 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 ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 200 g Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-10 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2055.56 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; Węglowodany ogółem: 313.88 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 51.14 g; Sól: 7.65 g; WW: 26.34 Por; : 17.88 %; : 61.08 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 4.98 %; K: 3915.23 mg;	Wartość energetyczna: 2125.39 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 8.56 g; WW: 27.85 Por; : 18.35 %; : 59.34 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3775.59 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: 2386.50 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 376.17 g; W tym cukry: 135.93 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 7.74 g; WW: 34.40 Por; : 17.49 %; : 63.05 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4656.82 mg;
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Kiełki brokuła 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-11 piątek

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy() 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwiniowy 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2255.43 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 299.17 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 44.97 g; Sól: 10.71 g; WW: 25.45 Por.; : 17.17 %; : 53.06 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 4006.22 mg;	Wartość energetyczna: 2176.40 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 297.74 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 11.33 g; WW: 26.66 Por.; : 21.64 %; : 54.72 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3699.05 mg;	Wartość energetyczna: 2057.92 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 261.13 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.17 g; WW: 23.00 Por.; : 17.90 %; : 50.76 %; Ener. z T: 34.03 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5245.25 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: 2609.76 kcal; Białko ogółem: 125.62 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; W tym cukry: 118.52 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 8.43 g; WW: 33.88 Por.; : 19.25 %; : 56.53 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4599.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 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	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonke niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-07-12 sobota	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2217.41 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 49.61 g; Sól: 7.61 g; WW: 28.15 Por; : 17.24 %; : 59.79 %; Ener. z T: 26.30 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 3455.80 mg;	Wartość energetyczna: 2057.32 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 298.94 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.28 g; WW: 26.84 Por; : 19.16 %; : 58.12 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2730.51 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2369.49 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 392.35 g; W tym cukry: 141.18 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 9.49 g; WW: 36.38 Por; : 16.57 %; : 66.23 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4594.11 mg;
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-07-13 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(<u>SEL.</u>)-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>) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2139.93 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 270.29 g; W tym cukry: 37.98 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sól: 9.85 g; WW: 22.53 Por.; : 22.40 %; : 50.52 %; Ener. z T: 30.37 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4237.83 mg;	Wartość energetyczna: 2186.02 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 263.99 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 10.52 g; WW: 23.61 Por.; : 22.20 %; : 48.30 %; Ener. z T: 31.44 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3619.49 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por.; : 17.92 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5288.75 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: 2253.78 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 374.20 g; W tym cukry: 128.68 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 9.24 g; WW: 34.37 Por.; : 16.91 %; : 66.41 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3738.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Roszonka 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Roszonka 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszonka 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszonka 20 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Arbuz 100 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-07-07 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 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 indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 75 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 75 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2298.71 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 402.30 g; W tym cukry: 113.88 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 8.64 g; WW: 36.53 Por; : 14.73 %; : 70.00 %; Ener. z T: 17.62 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3726.22 mg;	Wartość energetyczna: 2422.21 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 8.22 g; WW: 35.95 Por; : 16.86 %; : 62.49 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2562.65 mg;	Wartość energetyczna: 2256.22 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 379.13 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 8.11 g; WW: 34.64 Por; : 15.02 %; : 67.21 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 2874.93 mg;	Wartość energetyczna: 2319.43 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 380.42 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 7.92 g; WW: 36.37 Por; : 17.49 %; : 65.61 %; Ener. z T: 17.68 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2586.31 mg;	Wartość energetyczna: 2535.92 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 391.48 g; W tym cukry: 115.29 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 9.21 g; WW: 35.87 Por; : 17.81 %; : 61.75 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3595.88 mg;
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ.</u>) Dyńa z wody 100 g Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-08 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2130.42 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.81 g; WW: 32.93 Por.; : 15.17 %; : 66.63 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3725.85 mg;	Wartość energetyczna: 2209.57 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.02 g; WW: 33.94 Por.; : 18.34 %; : 65.65 %; Ener. z T: 17.77 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3759.94 mg;	Wartość energetyczna: 1986.79 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 37.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 6.89 g; WW: 31.55 Por.; : 17.00 %; : 68.27 %; Ener. z T: 16.92 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3308.15 mg;	Wartość energetyczna: 2169.49 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 35.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 373.83 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 4.72 g; WW: 35.30 Por.; : 18.34 %; : 68.93 %; Ener. z T: 14.55 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3850.11 mg;	Wartość energetyczna: 2251.80 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 6.88 g; WW: 30.83 Por.; : 18.00 %; : 61.85 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4082.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-09 środa	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2243.13 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g; W tym cukry: 140.51 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 9.50 g; WW: 34.84 Por.; : 16.77 %; : 67.67 %; Ener. z T: 17.73 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3889.37 mg;	Wartość energetyczna: 2316.69 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 350.22 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 7.70 g; WW: 32.52 Por.; : 17.88 %; : 60.47 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4118.53 mg;	Wartość energetyczna: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 42.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.88 g; WW: 31.19 Por.; : 18.34 %; : 65.19 %; Ener. z T: 18.40 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3759.74 mg;	Wartość energetyczna: 2238.99 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.98 g; WW: 32.72 Por.; : 18.62 %; : 62.59 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4172.28 mg;	Wartość energetyczna: 2341.66 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 347.82 g; W tym cukry: 89.19 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 7.40 g; WW: 31.15 Por.; : 18.59 %; : 59.41 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4779.69 mg;
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna () 100 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-10 czwartek	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) 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.) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Banan 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2200.26 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 121.37 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 9.73 g; WW: 33.76 Por; : 15.78 %; : 67.38 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4125.56 mg;	Wartość energetyczna: 2443.42 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 394.72 g; W tym cukry: 125.71 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 7.19 g; WW: 35.96 Por; : 16.14 %; : 64.62 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4470.90 mg;	Wartość energetyczna: 2302.58 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 390.99 g; W tym cukry: 111.51 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 7.25 g; WW: 35.64 Por; : 15.07 %; : 67.92 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3936.15 mg;	Wartość energetyczna: 2146.93 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 348.56 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 6.36 g; WW: 32.10 Por; : 18.23 %; : 64.94 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3775.74 mg;	Wartość energetyczna: 2334.82 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 118.54 g; Błonnik pok.: 46.36 g; Sól: 6.54 g; WW: 32.80 Por; : 18.12 %; : 63.90 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 5019.74 mg;
2025-07-11 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 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 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 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 Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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 extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
						Arbuz 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) 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 ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2239.79 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.97 g; WW: 32.32 Por.; : 16.70 %; : 63.20 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3425.33 mg;	Wartość energetyczna: 2479.61 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 94.58 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.52 g; WW: 32.74 Por.; : 20.10 %; : 57.09 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4182.92 mg;	Wartość energetyczna: 2147.33 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 9.31 g; WW: 29.30 Por.; : 16.64 %; : 59.60 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3355.59 mg;	Wartość energetyczna: 2343.26 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; W tym cukry: 96.01 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.67 g; WW: 35.03 Por.; : 20.68 %; : 63.93 %; Ener. z T: 17.17 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4218.08 mg;	Wartość energetyczna: 2478.55 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; W tym cukry: 87.55 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 9.47 g; WW: 31.71 Por.; : 20.54 %; : 57.48 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4661.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonke niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonke niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-12 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2119.75 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; W tym cukry: 133.75 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.21 g; WW: 34.99 Por; : 14.91 %; : 71.32 %; Ener. z T: 16.28 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3912.93 mg;	Wartość energetyczna: 2450.37 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 406.97 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.44 g; WW: 38.03 Por; : 16.54 %; : 66.43 %; Ener. z T: 19.10 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3444.01 mg;	Wartość energetyczna: 1990.89 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.34 g; WW: 32.08 Por; : 16.00 %; : 69.34 %; Ener. z T: 17.06 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2911.89 mg;	Wartość energetyczna: 2359.44 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 408.97 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.96 g; WW: 38.53 Por; : 17.16 %; : 69.33 %; Ener. z T: 15.50 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3702.48 mg;	Wartość energetyczna: 2699.19 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 435.06 g; W tym cukry: 104.15 g; Błonnik pok.: 43.39 g; Sól: 7.88 g; WW: 39.21 Por; : 16.09 %; : 64.47 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4513.01 mg;
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) 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 młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g 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 młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 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 młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-07-13 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2142.36 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 361.17 g; W tym cukry: 107.61 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 8.87 g; WW: 33.06 Por; : 16.19 %; : 67.43 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3381.47 mg;	Wartość energetyczna: 2393.27 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 8.28 g; WW: 29.83 Por; : 20.28 %; : 53.46 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3951.78 mg;	Wartość energetyczna: 2296.09 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 7.55 g; WW: 31.26 Por; : 18.62 %; : 58.25 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3605.78 mg;	Wartość energetyczna: 2129.58 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; W tym cukry: 97.20 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.39 g; WW: 31.20 Por; : 19.41 %; : 62.32 %; Ener. z T: 20.29 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3838.29 mg;	Wartość energetyczna: 2387.46 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 8.09 g; WW: 28.63 Por; : 20.00 %; : 53.81 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4443.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (<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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Rozszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Rozszponka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z serem 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy z serem biały 150 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym na napoju owsianym z/c 200 ml (<u>GLU OW,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-07 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Galaretką o smaku brzoskwinowym 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2740.61 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 434.84 g; W tym cukry: 122.59 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 8.44 g; WW: 41.61 Por; : 16.23 %; : 63.47 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 2846.58 mg;	Wartość energetyczna: 2833.68 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 491.24 g; W tym cukry: 105.02 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 8.15 g; WW: 45.55 Por; : 13.55 %; : 69.34 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2876.86 mg;	Wartość energetyczna: 1953.64 kcal; Białko ogółem: 47.64 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 2.35 g; WW: 32.23 Por; : 9.75 %; : 70.41 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 1669.78 mg;	Wartość energetyczna: 1796.56 kcal; Białko ogółem: 33.76 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 327.22 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 2.01 g; WW: 30.55 Por; : 7.52 %; : 72.86 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 1522.65 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-08 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2352.57 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 380.16 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.17 g; WW: 35.69 Por; : 17.64 %; : 64.64 %; Ener. z T: 18.11 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3759.94 mg;	Wartość energetyczna: 2255.92 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 399.02 g; W tym cukry: 115.54 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 6.95 g; WW: 37.56 Por; : 15.41 %; : 70.75 %; Ener. z T: 15.75 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3310.01 mg;	Wartość energetyczna: 1953.09 kcal; Białko ogółem: 50.50 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 2.94 g; WW: 30.14 Por; : 10.34 %; : 68.09 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3037.22 mg;	Wartość energetyczna: 1676.79 kcal; Białko ogółem: 34.85 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 300.13 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 2.46 g; WW: 27.26 Por; : 8.31 %; : 71.60 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3644.23 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 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Pulpet drobiowy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-09 środa	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2594.89 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 399.18 g; W tym cukry: 115.49 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.93 g; WW: 37.42 Por; : 17.36 %; : 61.53 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4402.47 mg;	Wartość energetyczna: 2283.71 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 10.14 g; WW: 33.85 Por; : 17.79 %; : 64.47 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3777.83 mg;	Wartość energetyczna: 2020.22 kcal; Białko ogółem: 45.56 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 107.78 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 3.19 g; WW: 30.36 Por; : 9.02 %; : 65.13 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3156.53 mg;	Wartość energetyczna: 1730.70 kcal; Białko ogółem: 33.28 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 304.64 g; W tym cukry: 107.33 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 2.31 g; WW: 27.70 Por; : 7.69 %; : 70.41 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3040.00 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Dynia z wody 100 g 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 granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-10 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2712.82 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 436.52 g; W tym cukry: 152.70 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 7.52 g; WW: 40.14 Por; : 15.91 %; : 64.36 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4507.80 mg;	Wartość energetyczna: 2499.38 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.67 g; Węglowodany ogółem: 420.55 g; W tym cukry: 112.25 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 8.25 g; WW: 38.51 Por; : 15.17 %; : 67.31 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4010.24 mg;	Wartość energetyczna: 2141.31 kcal; Białko ogółem: 48.56 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 98.67 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 3.58 g; WW: 31.51 Por; : 9.07 %; : 64.62 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 2930.22 mg;	Wartość energetyczna: 1898.33 kcal; Białko ogółem: 31.72 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 96.38 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 2.47 g; WW: 29.21 Por; : 6.68 %; : 67.29 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2537.11 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata Zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata Zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-11 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2594.61 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 117.23 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.67 g; WW: 34.34 Por.; : 19.84 %; : 57.02 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4482.92 mg;	Wartość energetyczna: 2404.99 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 8.86 g; WW: 33.02 Por.; : 16.32 %; : 59.60 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3447.77 mg;	Wartość energetyczna: 1956.64 kcal; Białko ogółem: 53.62 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 3.80 g; WW: 27.13 Por.; : 10.96 %; : 61.28 %; Ener. z T: 28.97 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 2862.94 mg;	Wartość energetyczna: 1857.82 kcal; Białko ogółem: 33.37 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 313.59 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 2.89 g; WW: 28.53 Por.; : 7.18 %; : 67.52 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 2766.65 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.96 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: 0.28 g; WW: 18.29 Por.; : 9.00 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 175.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-12 sobota	Śniadanie	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</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 Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Gulasz wołowy 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-12 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2813.77 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 459.53 g; W tym cukry: 128.03 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.81 g; WW: 43.29 Por; : 15.57 %; : 65.33 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3727.94 mg;	Wartość energetyczna: 2308.96 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 394.25 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.34 g; WW: 36.78 Por; : 15.49 %; : 68.30 %; Ener. z T: 18.43 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3026.07 mg;	Wartość energetyczna: 1935.26 kcal; Białko ogółem: 50.16 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 3.21 g; WW: 30.29 Por; : 10.37 %; : 67.86 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2538.99 mg;	Wartość energetyczna: 1744.95 kcal; Białko ogółem: 33.61 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; W tym cukry: 94.57 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 2.61 g; WW: 28.47 Por; : 7.70 %; : 71.14 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3209.14 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 60 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet drobiowy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-07-13 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2545.40 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; W tym cukry: 131.23 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 8.33 g; WW: 33.65 Por; : 19.07 %; : 56.24 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3953.65 mg;	Wartość energetyczna: 2392.62 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 118.47 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 8.28 g; WW: 33.10 Por; : 18.65 %; : 58.96 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3596.15 mg;	Wartość energetyczna: 1866.03 kcal; Białko ogółem: 51.67 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 2.97 g; WW: 25.80 Por; : 11.08 %; : 60.48 %; Ener. z T: 29.68 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2960.58 mg;	Wartość energetyczna: 1706.96 kcal; Białko ogółem: 33.61 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 287.00 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 2.88 g; WW: 26.26 Por; : 7.88 %; : 67.25 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2692.61 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-07 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 kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Arbuz 100 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Arbuz 100 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () (bez glutenu) 300 ml (<u>SEL,</u>) Makaron bezglutenowy z serem biały 300 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-07 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 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 indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek świeży 80 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		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: 2111.09 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 328.34 g; W tym cukry: 119.57 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 4.89 g; WW: 31.36 Por.; : 15.65 %; : 62.21 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 2651.21 mg;	Wartość energetyczna: 2744.24 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 438.74 g; W tym cukry: 138.86 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 8.34 g; WW: 41.94 Por.; : 16.26 %; : 63.95 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3060.70 mg;	Wartość energetyczna: 2794.17 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 423.21 g; W tym cukry: 133.22 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.56 g; WW: 39.25 Por.; : 17.20 %; : 60.58 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3667.54 mg;	Wartość energetyczna: 2555.95 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 411.63 g; W tym cukry: 114.69 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 4.57 g; WW: 38.69 Por.; : 13.89 %; : 64.42 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2728.41 mg;
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Pomidor 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-08 wtorek	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 90 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos meksykański 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański b/glutenu 80 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 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>) Miód (25g) 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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>) Miód (25g) 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		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: 1729.01 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz: 40.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 275.30 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 4.25 g; WW: 25.87 Por; : 15.18 %; : 63.69 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2695.32 mg;	Wartość energetyczna: 2428.20 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.29 g; WW: 35.27 Por; : 17.31 %; : 62.97 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3742.92 mg;	Wartość energetyczna: 2521.44 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 385.11 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 9.00 g; WW: 34.30 Por; : 16.04 %; : 61.09 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4115.05 mg;	Wartość energetyczna: 2213.08 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 3.99 g; WW: 31.91 Por; : 15.83 %; : 62.78 %; Ener. z T: 22.47 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3607.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Połedwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<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>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Połedwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Połedwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połedwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-09 środa	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)		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
		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: 1870.01 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 4.29 g; WW: 27.55 Por; : 15.10 %; : 62.43 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2969.16 mg;	Wartość energetyczna: 2611.85 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 408.02 g; W tym cukry: 125.13 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.93 g; WW: 38.23 Por; : 17.17 %; : 62.49 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4263.83 mg;	Wartość energetyczna: 2369.88 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 7.25 g; WW: 32.58 Por; : 18.32 %; : 61.88 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 4785.06 mg;	Wartość energetyczna: 2007.46 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 303.57 g; W tym cukry: 96.00 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 4.74 g; WW: 27.56 Por; : 14.61 %; : 60.49 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3698.80 mg;
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 100 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Jabłko 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	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</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	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</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	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane () 180 g Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		Wafle ryżowe 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt(<u>MLE,</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-10 czwartek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 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: 2154.86 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 356.29 g; W tym cukry: 140.02 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 3.80 g; WW: 33.58 Por; : 15.07 %; : 66.14 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3355.96 mg;	Wartość energetyczna: 2670.09 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 446.20 g; W tym cukry: 146.94 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 6.42 g; WW: 41.64 Por; : 16.12 %; : 66.84 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4116.41 mg;	Wartość energetyczna: 2574.22 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 406.42 g; W tym cukry: 119.16 g; Błonnik pok.: 51.88 g; Sól: 6.68 g; WW: 35.54 Por; : 17.51 %; : 63.15 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 5022.44 mg;	Wartość energetyczna: 2482.83 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 380.75 g; W tym cukry: 127.28 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 4.73 g; WW: 34.84 Por; : 16.16 %; : 61.34 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 5190.06 mg;
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kielki brokuła 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Arbuz 100 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Arbuz 100 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-11 piątek

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
Obiad	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)	
Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	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: 2061.45 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 280.66 g; W tym cukry: 129.72 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 4.92 g; WW: 26.46 Por.; : 17.84 %; : 54.46 %; Ener. z T: 28.82 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3480.21 mg;	Wartość energetyczna: 2779.81 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 391.41 g; W tym cukry: 140.35 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 7.48 g; WW: 36.56 Por.; : 17.57 %; : 56.32 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4560.11 mg;	Wartość energetyczna: 2692.59 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 388.01 g; W tym cukry: 127.06 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 9.01 g; WW: 34.79 Por.; : 17.28 %; : 57.64 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4673.25 mg;	Wartość energetyczna: 2313.84 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 4.59 g; WW: 29.10 Por.; : 19.00 %; : 55.03 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4051.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 90 g Gulasz wołowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-12 sobota	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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: 2496.56 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 119.80 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 6.89 g; WW: 33.05 Por.; : 14.53 %; : 56.22 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3175.70 mg;	Wartość energetyczna: 3206.45 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 100.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.33 g; Węglowodany ogółem: 470.77 g; W tym cukry: 132.05 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 9.01 g; WW: 43.61 Por.; : 15.02 %; : 58.73 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4267.55 mg;	Wartość energetyczna: 2912.61 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 433.14 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 49.13 g; Sól: 8.94 g; WW: 38.43 Por.; : 15.71 %; : 59.48 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4253.77 mg;	Wartość energetyczna: 2135.94 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 352.38 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 4.79 g; WW: 32.63 Por.; : 13.90 %; : 65.99 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3025.84 mg;
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-07-13 niedziela	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 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>) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 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 Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 20 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: 1759.51 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 265.08 g; W tym cukry: 123.32 g; Błonnik pok.: 14.46 g; Sól: 4.34 g; WW: 25.16 Por; : 15.63 %; : 60.26 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2505.58 mg;	Wartość energetyczna: 2574.80 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; W tym cukry: 131.01 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 8.33 g; WW: 33.63 Por; : 18.93 %; : 55.90 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4002.74 mg;	Wartość energetyczna: 2575.78 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; W tym cukry: 124.74 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 8.40 g; WW: 32.46 Por; : 18.93 %; : 56.23 %; Ener. z T: 27.46 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4448.57 mg;	Wartość energetyczna: 2384.98 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 5.49 g; WW: 28.18 Por; : 17.64 %; : 51.94 %; Ener. z T: 31.60 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3855.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 80 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Arbuz 100 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna
2025-07-07 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 35 g (MLE.) Jogurt brzoskwiniov 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 75 g (SOJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jogurt brzoskwiniov 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiniov 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2655.57 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; W tym cukry: 115.42 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 6.17 g; WW: 36.10 Por; : 16.00 %; : 59.47 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3262.38 mg;	Wartość energetyczna: 2428.79 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 379.85 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 8.81 g; WW: 35.49 Por; : 16.34 %; : 62.56 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3193.31 mg;	Wartość energetyczna: 724.75 kcal; Białko ogółem: 33.54 g; Tłuszcz: 23.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 101.36 g; W tym cukry: 37.38 g; Błonnik pok.: 15.34 g; Sól: 3.13 g; WW: 8.62 Por; : 18.51 %; : 55.94 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 1308.97 mg;	Wartość energetyczna: 2118.09 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 14.98 g; Sól: 4.98 g; WW: 31.30 Por; : 15.46 %; : 61.67 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 2379.29 mg;	Wartość energetyczna: 2751.24 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 436.94 g; W tym cukry: 123.03 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 8.43 g; WW: 41.88 Por; : 16.11 %; : 63.53 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 2788.78 mg;
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g (MLE.) Rukola 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna
2025-07-08 wtorek	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2332.37 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 368.96 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 44.32 g; Sól: 6.55 g; WW: 32.57 Por; : 16.20 %; : 63.28 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 3369.70 mg;	Wartość energetyczna: 2217.39 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 41.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 363.81 g; W tym cukry: 105.40 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 5.90 g; WW: 34.48 Por; : 18.16 %; : 65.63 %; Ener. z T: 16.89 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3810.93 mg;	Wartość energetyczna: 771.09 kcal; Białko ogółem: 29.70 g; Tłuszcz: 25.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 108.94 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 10.74 g; Sól: 3.61 g; WW: 9.88 Por; : 15.41 %; : 56.51 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 947.97 mg;	Wartość energetyczna: 1808.70 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 16.92 g; Sól: 3.48 g; WW: 28.12 Por; : 14.78 %; : 65.76 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2764.26 mg;	Wartość energetyczna: 2352.57 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 380.16 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.17 g; WW: 35.69 Por; : 17.64 %; : 64.64 %; Ener. z T: 18.11 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3759.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Banan 150 g Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Banan 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLUPSZ, 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>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLUPSZ, 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
II ŚN		Banan 150 g		Banan 150 g	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Banan 150 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomiodorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna
2025-07-09 środa	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2590.18 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 88.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 367.72 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 8.01 g; WW: 33.09 Por.; : 14.29 %; : 56.79 %; Ener. z T: 30.90 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4165.14 mg;	Wartość energetyczna: 2360.21 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; W tym cukry: 124.12 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.35 g; WW: 35.99 Por.; : 15.35 %; : 64.85 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3786.10 mg;	Wartość energetyczna: 824.90 kcal; Białko ogółem: 25.94 g; Tłuszcz: 18.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.12 g; Węglowodany ogółem: 142.32 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 8.90 g; Sól: 2.66 g; WW: 13.36 Por.; : 12.58 %; : 69.01 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 1593.31 mg;	Wartość energetyczna: 1871.05 kcal; Białko ogółem: 70.59 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g; W tym cukry: 106.88 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 4.29 g; WW: 27.59 Por.; : 15.09 %; : 62.47 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3079.29 mg;	Wartość energetyczna: 2612.89 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 408.39 g; W tym cukry: 125.94 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.93 g; WW: 38.27 Por.; : 17.16 %; : 62.52 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4373.97 mg;
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałatka wiosenna () 100 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, 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	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna
2025-07-10 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo wegetariańskie 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2482.59 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 407.28 g; W tym cukry: 128.68 g; Błonnik pok.: 43.65 g; Sól: 6.40 g; WW: 36.47 Por; : 11.57 %; : 65.62 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4255.29 mg;	Wartość energetyczna: 2334.88 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 382.64 g; W tym cukry: 116.08 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 6.40 g; WW: 36.18 Por; : 16.86 %; : 65.55 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3848.64 mg;	Wartość energetyczna: 747.64 kcal; Białko ogółem: 31.92 g; Tłuszcz: 25.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 103.23 g; W tym cukry: 38.47 g; Błonnik pok.: 15.19 g; Sól: 2.97 g; WW: 8.87 Por; : 17.08 %; : 55.23 %; Ener. z T: 30.57 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 1217.53 mg;	Wartość energetyczna: 2149.34 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 356.87 g; W tym cukry: 139.58 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 3.96 g; WW: 33.68 Por; : 14.76 %; : 66.41 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3337.07 mg;	Wartość energetyczna: 2690.37 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 449.88 g; W tym cukry: 145.09 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.69 g; WW: 42.29 Por; : 15.71 %; : 66.89 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3983.00 mg;
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Arbuz 100 g Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Papryka świeża 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

2025-07-11 piątek

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g Papryka świeża 80 g	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt brzoskwinowy 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2565.91 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 110.12 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.33 g; WW: 33.41 Por; : 17.81 %; : 56.54 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4228.91 mg;	Wartość energetyczna: 2382.63 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; W tym cukry: 109.12 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 8.26 g; WW: 32.71 Por; : 18.31 %; : 58.82 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3628.05 mg;	Wartość energetyczna: 1055.23 kcal; Białko ogółem: 37.02 g; Tłuszcz: 37.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 149.95 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 12.07 g; Sól: 3.09 g; WW: 14.01 Por; : 14.03 %; : 56.84 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 1784.43 mg;	Wartość energetyczna: 1973.53 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 268.90 g; W tym cukry: 112.71 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 5.07 g; WW: 25.25 Por; : 19.51 %; : 54.50 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3338.29 mg;	Wartość energetyczna: 2635.53 kcal; Białko ogółem: 130.54 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 374.10 g; W tym cukry: 122.91 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 8.09 g; WW: 34.64 Por; : 19.81 %; : 56.78 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4609.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Banan 150 g		Banan 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 90 g Gulasz wołowy 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna
2025-07-12 sobota	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU</u>PSZ, JAJ, MLE.)			Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU</u>PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2730.06 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 440.33 g; W tym cukry: 104.69 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 7.16 g; WW: 39.29 Por; : 13.99 %; : 64.52 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3527.17 mg;	Wartość energetyczna: 2534.42 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 413.76 g; W tym cukry: 114.43 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 9.73 g; WW: 38.85 Por; : 15.42 %; : 65.30 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3928.48 mg;	Wartość energetyczna: 908.62 kcal; Białko ogółem: 30.41 g; Tłuszcz: 25.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 144.25 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 3.29 g; WW: 13.58 Por; : 13.39 %; : 63.50 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 1749.73 mg;	Wartość energetyczna: 2125.82 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 117.39 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 5.94 g; WW: 33.27 Por; : 13.42 %; : 65.83 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2872.78 mg;	Wartość energetyczna: 2769.33 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 457.91 g; W tym cukry: 127.92 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 9.74 g; WW: 43.14 Por; : 15.06 %; : 66.14 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3633.32 mg;
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u>PSZ, <u>GLU</u>ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>PSZ, <u>GLU</u>ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u>PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>PSZ, <u>GLU</u>ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u>PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u>PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>PSZ, <u>GLU</u>ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU</u>PSZ, <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU</u>PSZ, <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u>PSZ, <u>GLU</u>ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU</u>PSZ, <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU</u>PSZ, <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna
2025-07-13 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Rzodkiew biała 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>) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2238.49 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; W tym cukry: 94.56 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 7.05 g; WW: 28.78 Por; : 13.95 %; : 58.83 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3459.79 mg;	Wartość energetyczna: 2167.05 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 7.54 g; WW: 29.36 Por; : 19.00 %; : 57.25 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3150.21 mg;	Wartość energetyczna: 759.82 kcal; Białko ogółem: 30.89 g; Tłuszcz: 24.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 107.15 g; W tym cukry: 35.35 g; Błonnik pok.: 10.69 g; Sól: 3.42 g; WW: 9.76 Por; : 16.26 %; : 56.41 %; Ener. z T: 29.39 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 931.86 mg;	Wartość energetyczna: 1751.05 kcal; Białko ogółem: 68.78 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 265.21 g; W tym cukry: 123.41 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 4.35 g; WW: 25.17 Por; : 15.71 %; : 60.58 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2513.64 mg;	Wartość energetyczna: 2545.40 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; W tym cukry: 131.23 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 8.33 g; WW: 33.65 Por; : 19.07 %; : 56.24 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3953.65 mg;

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g
	II ŚN	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-07-07 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2395.23 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 385.24 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 8.58 g; WW: 36.56 Por; : 16.48 %; : 64.33 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 2677.81 mg;
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN	

2025-07-08 wtorek		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2317.90 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 376.18 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 6.11 g; WW: 35.25 Por; : 16.25 %; : 64.92 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3570.18 mg;

2025-07-09 środa		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <u>(MLE.)</u> Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

2025-07-09 środa	PN	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)
		Wartość energetyczna: 2340.46 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 7.83 g; WW: 32.64 Por; : 17.52 %; : 60.64 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4264.02 mg;
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
		II ŚN
		Obiad Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	

2025-07-10 czwartek	Kolacja	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Wartość energetyczna: 2333.36 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 390.90 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 7.29 g; WW: 35.59 Por; : 16.90 %; : 67.01 %; Ener. z T: 18.11 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4605.65 mg;		
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	

2025-07-11 piątek		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2478.31 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.50 g; WW: 32.72 Por.; : 20.11 %; : 57.07 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4163.58 mg;

		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-07-12 sobota	Śniadanie	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g

2025-07-12 sobota	PN	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2442.02 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 407.64 g; W tym cukry: 107.31 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 9.37 g; WW: 38.22 Por.; : 16.80 %; : 66.77 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3592.98 mg;
		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g
		II ŚN
		Obiad
	PD	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

2025-07-13 niedziela		SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
Kolacja	PN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) 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 Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2318.67 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 100.54 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 8.42 g; WW: 29.03 Por; : 20.57 %; : 53.69 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3843.67 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg 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,