

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kiełki brokuła 20 g Pomidor 100 g Gruszka 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Kiełki brokuła 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Kiełki brokuła 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Kiełki brokuła 20 g
	II ŚN			Gruszka 150 g	Banan 150 g	Gruszka 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-04 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Rukola 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2236.25 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 138.51 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 5.40 g; WW: 32.32 Por.; : 15.76 %; : 63.51 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3129.87 mg;	Wartość energetyczna: 2554.65 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 411.53 g; W tym cukry: 163.51 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 5.63 g; WW: 37.98 Por.; : 15.22 %; : 64.44 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3413.81 mg;	Wartość energetyczna: 2952.75 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 460.32 g; W tym cukry: 189.99 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 5.21 g; WW: 43.42 Por.; : 16.83 %; : 62.36 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3515.57 mg;	Wartość energetyczna: 2543.67 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 431.68 g; W tym cukry: 175.38 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 5.28 g; WW: 41.33 Por.; : 15.41 %; : 67.88 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3472.17 mg;	Wartość energetyczna: 2355.78 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 50.93 g; Sól: 9.37 g; WW: 27.84 Por.; : 18.23 %; : 55.89 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 4281.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g		Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD			Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 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 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2725.25 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 99.02 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 10.55 g; WW: 35.38 Por.; : 15.61 %; : 57.44 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3530.18 mg;	Wartość energetyczna: 3067.75 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 442.37 g; W tym cukry: 121.67 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 11.16 g; WW: 40.38 Por.; : 15.13 %; : 57.68 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3830.18 mg;	Wartość energetyczna: 2981.45 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 431.04 g; W tym cukry: 123.71 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 11.16 g; WW: 39.65 Por.; : 14.84 %; : 57.83 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3833.22 mg;	Wartość energetyczna: 2785.86 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 417.45 g; W tym cukry: 122.73 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 8.63 g; WW: 39.08 Por.; : 16.78 %; : 59.94 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4062.72 mg;	Wartość energetyczna: 2446.78 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 38.66 g; Błonnik pok.: 53.64 g; Sól: 11.09 g; WW: 28.61 Por.; : 17.03 %; : 55.41 %; Ener. z T: 30.93 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 3773.62 mg;
2024-11-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-06 środa	II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyń z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyń z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyń z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</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 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-06 środa		Wartość energetyczna: 2662.54 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 387.80 g; W tym cukry: 102.36 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 10.80 g; WW: 35.92 Por.; : 18.40 %; : 58.26 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4319.27 mg;	Wartość energetyczna: 2972.54 kcal; Białko ogółem: 130.47 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 429.80 g; W tym cukry: 102.36 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 11.14 g; WW: 40.12 Por.; : 17.56 %; : 57.84 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4319.27 mg;	Wartość energetyczna: 2991.34 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 432.40 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 11.06 g; WW: 40.64 Por.; : 17.59 %; : 57.82 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4252.47 mg;	Wartość energetyczna: 2840.86 kcal; Białko ogółem: 137.97 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 431.34 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.20 g; WW: 40.66 Por.; : 19.43 %; : 60.73 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4634.84 mg;	Wartość energetyczna: 2261.18 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 13.16 g; WW: 29.34 Por.; : 22.89 %; : 57.73 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4114.24 mg;
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL</b> ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL</b> ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL</b> ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL</b> ,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL</b> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-07 czwartek	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2079.61 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 5.01 g; WW: 29.75 Por.; : 14.22 %; : 64.54 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 3644.14 mg;	Wartość energetyczna: 2362.55 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 396.62 g; W tym cukry: 124.02 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 5.28 g; WW: 35.84 Por.; : 12.94 %; : 67.15 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3682.91 mg;	Wartość energetyczna: 2251.63 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 392.40 g; W tym cukry: 123.59 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.21 g; WW: 36.52 Por.; : 14.07 %; : 69.71 %; Ener. z T: 17.92 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3394.40 mg;	Wartość energetyczna: 2191.98 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 54.24 g; Błonnik pok.: 56.32 g; Sól: 8.87 g; WW: 28.35 Por.; : 16.20 %; : 61.65 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 5.14 %; K: 4056.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Śliwka 150 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Śliwka 150 g
	Obiad		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka żydowska z olejem. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW,</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW,</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW,</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW,</b> )



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-08 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) 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 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) 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 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) 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 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2659.80 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 406.32 g; W tym cukry: 112.85 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 8.22 g; WW: 37.49 Por.; : 17.46 %; : 61.11 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4641.81 mg;	Wartość energetyczna: 2749.80 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 415.62 g; W tym cukry: 119.15 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 8.46 g; WW: 38.39 Por.; : 17.81 %; : 60.46 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4941.81 mg;	Wartość energetyczna: 2773.20 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 417.90 g; W tym cukry: 119.91 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.96 g; WW: 38.86 Por.; : 18.01 %; : 60.28 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4986.81 mg;	Wartość energetyczna: 2760.00 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 429.79 g; W tym cukry: 110.10 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.20 g; WW: 40.27 Por.; : 18.25 %; : 62.29 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4677.19 mg;	Wartość energetyczna: 2269.93 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 318.34 g; W tym cukry: 48.68 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 8.36 g; WW: 27.37 Por.; : 20.70 %; : 56.10 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4874.34 mg;
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-09 sobota	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE.</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-09 sobota	Wartość energetyczna: 2851.25 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 102.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 395.43 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 10.50 g; WW: 35.40 Por; : 13.34 %; : 55.47 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3857.52 mg;	Wartość energetyczna: 3011.65 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 108.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 416.16 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sól: 10.70 g; WW: 37.41 Por; : 13.81 %; : 55.27 %; Ener. z T: 32.30 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4163.52 mg;		Wartość energetyczna: 2563.26 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 437.33 g; W tym cukry: 123.73 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 9.62 g; WW: 40.65 Por; : 15.33 %; : 68.25 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4394.14 mg;	Wartość energetyczna: 2277.00 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 52.28 g; Sól: 12.27 g; WW: 28.06 Por; : 16.10 %; : 58.37 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 3699.90 mg;	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				
2024-11-10 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-11-10 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2208.59 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 92.25 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.61 g; WW: 29.49 Por; : 19.02 %; : 59.61 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4292.71 mg;	Wartość energetyczna: 2408.39 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 360.04 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.70 g; WW: 32.63 Por; : 20.24 %; : 59.80 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4292.71 mg;	Wartość energetyczna: 2429.79 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 362.18 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 7.27 g; WW: 33.07 Por; : 20.42 %; : 59.62 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4326.51 mg;	Wartość energetyczna: 2452.66 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.93 g; WW: 33.31 Por; : 20.16 %; : 59.34 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4327.07 mg;	Wartość energetyczna: 2188.22 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 8.39 g; WW: 24.26 Por; : 24.68 %; : 52.24 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 4777.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Kielki brokuła 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dyńa z wody 100 g
	II ŚN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy*b/ml 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-04 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 150 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2124.26 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 50.69 g; Sól: 11.66 g; WW: 25.89 Por; : 17.44 %; : 58.32 %; Ener. z T: 28.22 %; Ener. z Bł.: 4.77 %; K: 3635.97 mg;	Wartość energetyczna: 2292.84 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 9.58 g; WW: 29.57 Por; : 18.40 %; : 56.83 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3475.39 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: 5303.66 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: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2373.34 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 386.78 g; W tym cukry: 147.09 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 5.25 g; WW: 36.14 Por; : 16.00 %; : 65.19 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3166.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-05 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	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> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidorki koktajlowe 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2358.28 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 53.64 g; Sól: 11.86 g; WW: 28.10 Por; : 17.56 %; : 56.66 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 4.55 %; K: 3645.37 mg;	Wartość energetyczna: 2140.46 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 9.27 g; WW: 28.39 Por; : 17.98 %; : 59.17 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3332.61 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.19 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5319.86 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: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2563.22 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 412.05 g; W tym cukry: 127.19 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.81 g; WW: 37.91 Por; : 16.92 %; : 64.30 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5276.17 mg;
2024-11-06 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-06 środa	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Dyńia z wody 200 g	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-06 środa	Wartość energetyczna: 2009.51 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 313.70 g; W tym cukry: 34.76 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 12.42 g; WW: 28.15 Por; : 20.19 %; : 62.44 %; Ener. z T: 19.98 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3803.55 mg;	Wartość energetyczna: 2051.08 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 289.98 g; W tym cukry: 39.09 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 12.76 g; WW: 26.29 Por; : 23.27 %; : 56.55 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3747.79 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: 5303.66 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: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2519.63 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 394.92 g; W tym cukry: 126.35 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 8.37 g; WW: 36.90 Por; : 17.73 %; : 62.69 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4460.77 mg;	
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )
		II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-07 czwartek	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b><u>MLE.</u></b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2099.96 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 46.72 g; Błonnik pok.: 56.34 g; Sól: 8.19 g; WW: 27.39 Por; : 15.73 %; : 62.61 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 5.37 %; K: 3746.71 mg;	Wartość energetyczna: 1991.25 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.47 g; WW: 28.58 Por; : 17.53 %; : 63.68 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3210.41 mg;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.13 g; WW: 23.25 Por; : 17.84 %; : 50.13 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5263.86 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: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2163.51 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 103.70 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.67 g; WW: 32.97 Por; : 16.02 %; : 66.82 %; Ener. z T: 19.52 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4867.87 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Śliwka 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-08 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1974.87 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; W tym cukry: 34.73 g; Błonnik pok.: 46.79 g; Sól: 8.86 g; WW: 25.13 Por.; : 19.43 %; : 60.27 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 4.74 %; K: 4439.17 mg;	Wartość energetyczna: 2186.46 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 37.80 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 7.95 g; WW: 28.25 Por.; : 21.16 %; : 57.64 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4146.25 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: 5303.79 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: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2767.44 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 429.01 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 7.79 g; WW: 39.89 Por.; : 18.39 %; : 62.01 %; Ener. z T: 20.70 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4611.77 mg;
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 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
II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> .)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> .) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL</b> .)		Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> .) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> .) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE</b> .)
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ</b> .) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> .) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL</b> .)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt

2024-11-09 sobota

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-09 sobota	Wartość energetyczna: 1945.77 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 50.12 g; Sól: 11.66 g; WW: 24.31 Por; : 16.95 %; : 60.15 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 5.15 %; K: 3375.60 mg;	Wartość energetyczna: 2089.21 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 12.59 g; WW: 31.07 Por; : 17.31 %; : 65.50 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3544.91 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: 5303.66 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: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2417.62 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 414.23 g; W tym cukry: 129.04 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 9.48 g; WW: 38.26 Por; : 16.47 %; : 68.54 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5486.81 mg;	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej 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	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 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
2024-11-10 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1929.58 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 278.08 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 46.97 g; Sól: 8.88 g; WW: 23.24 Por; : 21.12 %; : 57.65 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 4.87 %; K: 4471.00 mg;	Wartość energetyczna: 2268.72 kcal; Białko ogółem: 134.14 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 9.91 g; WW: 26.59 Por; : 23.65 %; : 52.67 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4233.59 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.03 g; WW: 23.95 Por; : 19.11 %; : 50.92 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 5019.86 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: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2405.84 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 105.05 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.85 g; WW: 32.54 Por; : 18.30 %; : 59.76 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4106.53 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dynia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Kiełki brokoła 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Kiełki brokoła 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Kiełki brokoła 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Kiełki brokoła 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Gruszka 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* b/ml 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-11-04 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2332.51 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 392.79 g; W tym cukry: 120.64 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 9.73 g; WW: 35.55 Por; : 14.67 %; : 67.36 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3259.15 mg;	Wartość energetyczna: 2225.27 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 375.22 g; W tym cukry: 150.38 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 5.06 g; WW: 35.68 Por; : 15.98 %; : 67.45 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3188.23 mg;	Wartość energetyczna: 2178.53 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 8.78 g; WW: 33.29 Por; : 15.58 %; : 66.65 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3415.49 mg;	Wartość energetyczna: 2119.69 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 34.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 377.49 g; W tym cukry: 152.04 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 4.47 g; WW: 36.15 Por; : 16.93 %; : 71.24 %; Ener. z T: 14.81 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3279.10 mg;	Wartość energetyczna: 2386.79 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 6.23 g; WW: 30.83 Por; : 18.16 %; : 59.28 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 4478.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-11-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2445.30 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 411.01 g; W tym cukry: 121.07 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 9.11 g; WW: 37.81 Por; : 15.69 %; : 67.23 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4592.61 mg;	Wartość energetyczna: 2428.02 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 7.92 g; WW: 35.63 Por; : 16.73 %; : 63.12 %; Ener. z T: 21.89 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3653.07 mg;	Wartość energetyczna: 2177.55 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 353.72 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.49 g; WW: 32.69 Por; : 17.26 %; : 64.98 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3264.98 mg;	Wartość energetyczna: 2364.42 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 111.47 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.48 g; WW: 36.92 Por; : 16.41 %; : 66.53 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3765.63 mg;	Wartość energetyczna: 2662.86 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 81.88 g; Błonnik pok.: 49.55 g; Sól: 10.24 g; WW: 34.72 Por; : 18.01 %; : 59.43 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4576.83 mg;	
2024-11-06 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-11-06 środa	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-11-06 środa		Wartość energetyczna: 2182.32 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 379.82 g; W tym cukry: 126.10 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.16 g; WW: 35.39 Por; : 14.62 %; : 69.62 %; Ener. z T: 17.42 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3901.31 mg;	Wartość energetyczna: 2530.86 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 389.34 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 9.86 g; WW: 36.46 Por; : 20.55 %; : 61.53 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4634.84 mg;	Wartość energetyczna: 2079.47 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 34.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 8.29 g; WW: 33.31 Por; : 17.93 %; : 68.52 %; Ener. z T: 14.73 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3940.65 mg;	Wartość energetyczna: 2358.21 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 8.24 g; WW: 35.68 Por; : 20.87 %; : 64.41 %; Ener. z T: 15.97 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4536.03 mg;	Wartość energetyczna: 2562.52 kcal; Białko ogółem: 136.18 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 11.28 g; WW: 35.06 Por; : 21.26 %; : 59.36 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4766.65 mg;
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-11-07 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2077.13 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.80 g; WW: 31.62 Por; : 16.21 %; : 67.10 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4185.12 mg;	Wartość energetyczna: 1968.69 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 5.94 g; WW: 30.43 Por; : 15.58 %; : 67.32 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3355.64 mg;	Wartość energetyczna: 1866.53 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 38.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.57 g; WW: 28.83 Por; : 16.02 %; : 67.89 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 2998.81 mg;	Wartość energetyczna: 1915.04 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 37.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 326.22 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 5.44 g; WW: 30.05 Por; : 16.17 %; : 68.14 %; Ener. z T: 17.57 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3400.72 mg;	Wartość energetyczna: 2179.33 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 5.09 g; WW: 31.16 Por; : 14.04 %; : 64.65 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 3819.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Dyńia z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Śliwka 150 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-11-08 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2388.30 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 410.03 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.03 g; WW: 37.80 Por.; : 15.35 %; : 68.67 %; Ener. z T: 17.65 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3728.55 mg;	Wartość energetyczna: 2594.20 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 406.63 g; W tym cukry: 103.62 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.96 g; WW: 38.13 Por.; : 18.05 %; : 62.70 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4301.39 mg;	Wartość energetyczna: 2296.33 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.39 g; WW: 36.02 Por.; : 15.76 %; : 67.80 %; Ener. z T: 18.40 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3792.23 mg;	Wartość energetyczna: 2408.72 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 40.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 415.69 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.48 g; WW: 39.31 Por.; : 17.38 %; : 69.03 %; Ener. z T: 15.00 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4076.24 mg;	Wartość energetyczna: 2552.81 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 382.60 g; W tym cukry: 94.17 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 7.38 g; WW: 34.46 Por.; : 19.27 %; : 59.95 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 5298.97 mg;
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-11-09 sobota	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-11-09 sobota	Wartość energetyczna: 2154.14 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 35.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 394.18 g; W tym cukry: 130.73 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 8.37 g; WW: 36.83 Por; : 14.64 %; : 73.19 %; Ener. z T: 14.75 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4393.93 mg;	Wartość energetyczna: 2460.95 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 418.20 g; W tym cukry: 110.46 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 9.52 g; WW: 38.79 Por; : 15.50 %; : 67.97 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4199.44 mg;	Wartość energetyczna: 2109.84 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 8.21 g; WW: 34.90 Por; : 15.39 %; : 70.94 %; Ener. z T: 16.06 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3655.64 mg;	Wartość energetyczna: 2375.58 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 411.18 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.73 g; WW: 38.30 Por; : 16.61 %; : 69.24 %; Ener. z T: 16.57 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4321.50 mg;	Wartość energetyczna: 2580.41 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 48.85 g; Sól: 9.85 g; WW: 33.28 Por; : 15.59 %; : 58.93 %; Ener. z T: 27.81 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4425.77 mg;	
2024-11-10 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
2024-11-10 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-11-10 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
			Wartość energetyczna: 2169.16 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.86 g; WW: 32.72 Por; : 15.28 %; : 66.65 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3731.68 mg;	Wartość energetyczna: 2252.86 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.84 g; WW: 30.17 Por; : 18.96 %; : 59.12 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4327.07 mg;	Wartość energetyczna: 1961.57 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 313.04 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 8.26 g; WW: 28.22 Por; : 18.20 %; : 63.84 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3950.35 mg;	Wartość energetyczna: 2175.28 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 6.41 g; WW: 30.50 Por; : 19.37 %; : 61.40 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4439.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Kielki brokuła 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Gruszka 150 g	Gruszka 150 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* b/ml 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-11-04 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2485.17 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; W tym cukry: 161.43 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 5.29 g; WW: 39.83 Por; : 15.67 %; : 67.28 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3056.67 mg;	Wartość energetyczna: 2583.87 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 437.70 g; W tym cukry: 100.16 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 10.19 g; WW: 40.41 Por; : 14.63 %; : 67.76 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3003.51 mg;	Wartość energetyczna: 2028.77 kcal; Białko ogółem: 46.01 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g; W tym cukry: 154.51 g; Błonnik pok.: 12.59 g; Sól: 0.98 g; WW: 35.27 Por; : 9.07 %; : 71.63 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 1.24 %; K: 2373.13 mg;	Wartość energetyczna: 1875.47 kcal; Białko ogółem: 33.36 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 344.44 g; W tym cukry: 146.32 g; Błonnik pok.: 12.11 g; Sól: 0.83 g; WW: 33.42 Por; : 7.12 %; : 73.46 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 2204.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 30 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )			
	Obiad	Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos ziołowy ( )b/ml 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-11-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2770.52 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 434.16 g; W tym cukry: 123.45 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.53 g; WW: 40.63 Por.; : 16.06 %; : 62.68 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3953.07 mg;	Wartość energetyczna: 2594.01 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 445.97 g; W tym cukry: 117.68 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 8.55 g; WW: 41.82 Por.; : 15.25 %; : 68.77 %; Ener. z T: 17.52 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3267.01 mg;	Wartość energetyczna: 2054.70 kcal; Białko ogółem: 50.71 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 3.25 g; WW: 32.49 Por.; : 9.87 %; : 66.99 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2731.35 mg;	Wartość energetyczna: 1897.58 kcal; Białko ogółem: 38.03 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 333.80 g; W tym cukry: 103.25 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 2.94 g; WW: 31.68 Por.; : 8.02 %; : 70.36 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2523.78 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;	
2024-11-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpiomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Roszponka 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpiomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Roszponka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-11-06 środa	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-11-06 środa		Wartość energetyczna: 2840.86 kcal; Białko ogółem: 137.97 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 431.34 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.20 g; WW: 40.66 Por; : 19.43 %; : 60.73 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4634.84 mg;	Wartość energetyczna: 2305.87 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 38.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 400.51 g; W tym cukry: 94.27 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 8.83 g; WW: 37.48 Por; : 16.45 %; : 69.48 %; Ener. z T: 15.14 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3958.74 mg;	Wartość energetyczna: 1945.50 kcal; Białko ogółem: 52.40 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 116.89 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 3.41 g; WW: 31.89 Por; : 10.77 %; : 68.77 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3686.88 mg;	Wartość energetyczna: 1797.27 kcal; Białko ogółem: 35.03 g; Tłuszcz: 40.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 109.53 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 2.40 g; WW: 31.00 Por; : 7.80 %; : 72.50 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3362.93 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;
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Pulpet wieprzowy 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-11-07 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</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	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2391.48 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 406.75 g; W tym cukry: 130.35 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.34 g; WW: 37.90 Por; : 14.77 %; : 68.03 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3773.78 mg;	Wartość energetyczna: 2097.05 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 9.35 g; WW: 31.70 Por; : 16.77 %; : 66.23 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3034.99 mg;	Wartość energetyczna: 1790.98 kcal; Białko ogółem: 46.42 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 3.72 g; WW: 27.17 Por; : 10.37 %; : 65.16 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2743.27 mg;	Wartość energetyczna: 1805.90 kcal; Białko ogółem: 35.25 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 317.01 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 3.38 g; WW: 29.75 Por; : 7.81 %; : 70.22 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2758.18 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 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	
PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-11-08 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Rukola 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2760.00 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 429.79 g; W tym cukry: 110.10 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.20 g; WW: 40.27 Por; : 18.25 %; : 62.29 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4677.19 mg;	Wartość energetyczna: 2492.99 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 419.91 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 8.38 g; WW: 38.97 Por; : 15.69 %; : 67.37 %; Ener. z T: 18.84 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3884.41 mg;	Wartość energetyczna: 2195.60 kcal; Białko ogółem: 54.14 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 3.19 g; WW: 35.28 Por; : 9.86 %; : 67.67 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3101.79 mg;	Wartość energetyczna: 2168.25 kcal; Białko ogółem: 37.91 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 390.90 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 2.14 g; WW: 37.20 Por; : 6.99 %; : 72.11 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3113.16 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;	
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-11-09 sobota	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )			
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )	Pieczyno chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-11-09 sobota	Wartość energetyczna: 2621.35 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 438.94 g; W tym cukry: 123.74 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 9.72 g; WW: 40.80 Por; : 15.91 %; : 66.98 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4505.44 mg;	Wartość energetyczna: 2410.31 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 425.05 g; W tym cukry: 97.98 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 9.57 g; WW: 39.81 Por; : 14.96 %; : 70.54 %; Ener. z T: 16.76 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3691.82 mg;	Wartość energetyczna: 2074.62 kcal; Białko ogółem: 49.12 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 107.43 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 3.05 g; WW: 34.15 Por; : 9.47 %; : 69.36 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3310.68 mg;	Wartość energetyczna: 1951.38 kcal; Białko ogółem: 36.74 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 2.74 g; WW: 33.80 Por; : 7.53 %; : 72.99 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3099.75 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;	
2024-11-10 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
2024-11-10 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w ostrońce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-11-10 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2452.66 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.93 g; WW: 33.31 Por; : 20.16 %; : 59.34 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4327.07 mg;	Wartość energetyczna: 2166.16 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 9.56 g; WW: 30.96 Por; : 17.50 %; : 63.21 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3986.53 mg;	Wartość energetyczna: 2016.33 kcal; Białko ogółem: 52.59 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 2.86 g; WW: 30.57 Por; : 10.43 %; : 65.57 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3652.17 mg;	Wartość energetyczna: 1934.23 kcal; Białko ogółem: 34.56 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 2.77 g; WW: 29.77 Por; : 7.15 %; : 66.65 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3369.25 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 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Kiełki brokuła 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Kiełki brokuła 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 100 g Kiełki brokuła 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Gruszka 150 g Pomidor 100 g Kiełki brokuła 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Gruszka 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (bez glutenu) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-11-04 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				
			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: 2250.67 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 149.68 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 3.15 g; WW: 31.84 Por; : 16.46 %; : 59.72 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3003.36 mg;	Wartość energetyczna: 2890.21 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 438.56 g; W tym cukry: 164.89 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 5.54 g; WW: 41.68 Por; : 17.12 %; : 60.70 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3416.97 mg;	Wartość energetyczna: 2450.83 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 389.94 g; W tym cukry: 156.79 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 5.12 g; WW: 35.28 Por; : 15.89 %; : 63.64 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3720.54 mg;	Wartość energetyczna: 2195.84 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; W tym cukry: 137.61 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 4.19 g; WW: 32.49 Por; : 13.18 %; : 63.18 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2838.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *( ) 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Solferino ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu)* 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos ziołowy (bez glutenu) ( ) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Szpinaż gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-11-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 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 Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2099.58 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 114.83 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 6.69 g; WW: 29.89 Por; : 14.12 %; : 60.07 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2681.13 mg;	Wartość energetyczna: 2673.32 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 419.85 g; W tym cukry: 121.60 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 10.43 g; WW: 39.36 Por; : 14.15 %; : 62.82 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3220.25 mg;	Wartość energetyczna: 3035.35 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 99.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 436.25 g; W tym cukry: 123.59 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sól: 10.61 g; WW: 39.18 Por; : 15.32 %; : 57.49 %; Ener. z T: 29.53 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4164.98 mg;	Wartość energetyczna: 2607.36 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 96.34 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 6.56 g; WW: 33.28 Por; : 13.65 %; : 54.38 %; Ener. z T: 32.77 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2923.92 mg;
2024-11-06 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Banana 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Banana 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-11-06 środa	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Dyńia z wody 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE,</u> )		Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</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 Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-11-06 środa		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2335.89 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 121.41 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 6.24 g; WW: 33.65 Por; : 17.15 %; : 60.44 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3361.66 mg;	Wartość energetyczna: 3007.68 kcal; Białko ogółem: 132.68 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 447.31 g; W tym cukry: 126.50 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 10.22 g; WW: 42.11 Por; : 17.65 %; : 59.49 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4518.31 mg;	Wartość energetyczna: 2991.38 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 431.64 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 11.14 g; WW: 40.20 Por; : 17.78 %; : 57.72 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4535.42 mg;	Wartość energetyczna: 2250.37 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 17.09 g; Sól: 7.30 g; WW: 32.02 Por; : 18.58 %; : 59.92 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 4037.10 mg;
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 40 g ( <b>SEL,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g ( <b>SEL,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g		Kiwi 1 szt 1 szt		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-11-07 czwartek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )			
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 1824.67 kcal; Białko ogółem: 53.66 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 3.86 g; WW: 29.35 Por; : 11.76 %; : 69.39 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2689.89 mg;	Wartość energetyczna: 2371.46 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 403.34 g; W tym cukry: 122.58 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 5.18 g; WW: 36.80 Por; : 12.81 %; : 68.03 %; Ener. z T: 20.88 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3604.05 mg;	Wartość energetyczna: 2309.15 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 384.09 g; W tym cukry: 114.84 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 5.05 g; WW: 34.34 Por; : 13.26 %; : 66.53 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3822.21 mg;	Wartość energetyczna: 2016.43 kcal; Białko ogółem: 61.14 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 2.90 g; WW: 29.75 Por; : 12.13 %; : 65.18 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3339.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Śliwka 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka żydowska z olejem. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE,</b> ) Surówka żydowska z olejem. () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW,</b> )		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-11-08 piątek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ser żółty 25 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 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ser żółty 25 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ser żółty 25 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 bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Ser żółty 25 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	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2169.48 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 308.00 g; W tym cukry: 124.12 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sól: 4.74 g; WW: 29.30 Por; : 19.23 %; : 56.79 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3449.94 mg;	Wartość energetyczna: 2764.90 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 417.07 g; W tym cukry: 129.25 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 8.15 g; WW: 39.32 Por; : 17.76 %; : 60.34 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4415.71 mg;	Wartość energetyczna: 2714.70 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 408.99 g; W tym cukry: 121.23 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 7.86 g; WW: 37.09 Por; : 18.08 %; : 60.26 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 5304.51 mg;	Wartość energetyczna: 2459.55 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 104.48 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 4.94 g; WW: 34.61 Por; : 15.38 %; : 59.43 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4101.02 mg;
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-11-09 sobota	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE,</b> )				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> ) Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-11-09 sobota	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: 2395.24 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g; W tym cukry: 112.56 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 6.65 g; WW: 30.17 Por: : 15.01 %; : 53.56 %; Ener. z T: 32.89 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3503.01 mg;	Wartość energetyczna: 3210.42 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 116.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 439.35 g; W tym cukry: 122.24 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 10.23 g; WW: 40.79 Por: : 14.45 %; : 54.74 %; Ener. z T: 32.73 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4292.33 mg;	Wartość energetyczna: 2945.33 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 108.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 401.56 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 49.49 g; Sól: 10.15 g; WW: 35.36 Por: : 14.15 %; : 54.53 %; Ener. z T: 33.18 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4498.15 mg;	Wartość energetyczna: 2703.49 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 412.46 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 5.39 g; WW: 39.46 Por: : 11.37 %; : 61.03 %; Ener. z T: 28.70 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3476.66 mg;
2024-11-10 niedziela	Śniadanie Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Surówka z kapusty białej z olejem () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty białej 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	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-11-10 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> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLUPSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>GLUPSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLUPSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1730.71 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 43.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 263.53 g; W tym cukry: 98.39 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 3.70 g; WW: 24.40 Por; : 18.76 %; : 60.91 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2822.98 mg;	Wartość energetyczna: 2458.58 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; W tym cukry: 108.31 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 7.54 g; WW: 33.87 Por; : 20.20 %; : 59.98 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4199.73 mg;	Wartość energetyczna: 2342.07 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 7.15 g; WW: 30.58 Por; : 20.85 %; : 59.00 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 4627.34 mg;	Wartość energetyczna: 2276.47 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 5.21 g; WW: 29.44 Por; : 16.30 %; : 56.12 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4021.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 150 g Pomidor 100 g Kielki brokuła 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ.</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ.</u> <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Banan 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-11-04 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 150 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				
		Wartość energetyczna: 2419.12 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 140.55 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 6.06 g; WW: 32.69 Por; : 15.94 %; : 59.34 %; Ener. z T: 27.84 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3229.80 mg;	Wartość energetyczna: 2416.31 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 4.68 g; WW: 34.41 Por; : 17.33 %; : 59.85 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 1.50 %; K: 3286.62 mg;	Wartość energetyczna: 2038.77 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; W tym cukry: 162.02 g; Błonnik pok.: 14.73 g; Sól: 3.40 g; WW: 32.23 Por; : 15.05 %; : 65.84 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3186.73 mg;	Wartość energetyczna: 2507.39 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 430.48 g; W tym cukry: 174.36 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 5.23 g; WW: 41.21 Por; : 14.84 %; : 68.67 %; Ener. z T: 18.89 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3434.25 mg;	Wartość energetyczna: 2223.97 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 374.92 g; W tym cukry: 150.18 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 5.03 g; WW: 35.66 Por; : 15.98 %; : 67.43 %; Ener. z T: 19.32 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3168.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-11-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 2992.37 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 107.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 428.65 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 9.01 g; WW: 39.09 Por; : 12.25 %; : 57.30 %; Ener. z T: 32.43 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3752.57 mg;	Wartość energetyczna: 2378.11 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 375.95 g; W tym cukry: 124.29 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 7.36 g; WW: 35.82 Por; : 15.93 %; : 63.23 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2092.72 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 117.85 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 4.80 g; WW: 32.00 Por; : 12.92 %; : 64.33 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2866.42 mg;	Wartość energetyczna: 2629.17 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 435.38 g; W tym cukry: 121.69 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.54 g; WW: 41.06 Por; : 13.71 %; : 66.24 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3384.24 mg;	Wartość energetyczna: 2426.72 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 382.86 g; W tym cukry: 100.59 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.90 g; WW: 35.61 Por; : 16.73 %; : 63.11 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3633.73 mg;	
2024-11-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-11-06 środa	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-11-06 środa		Wartość energetyczna: 2681.51 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 395.75 g; W tym cukry: 122.61 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 9.47 g; WW: 36.33 Por; : 14.44 %; : 59.03 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3503.22 mg;	Wartość energetyczna: 2524.75 kcal; Białko ogółem: 129.08 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 397.02 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 9.44 g; WW: 37.67 Por; : 20.45 %; : 62.90 %; Ener. z T: 17.61 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3938.51 mg;	Wartość energetyczna: 2303.52 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 119.40 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 6.54 g; WW: 33.49 Por; : 18.41 %; : 60.99 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3540.70 mg;	Wartość energetyczna: 2817.60 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 440.71 g; W tym cukry: 126.09 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 9.66 g; WW: 41.60 Por; : 19.36 %; : 62.56 %; Ener. z T: 19.23 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4800.08 mg;	Wartość energetyczna: 2529.55 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 389.04 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.84 g; WW: 36.43 Por; : 20.55 %; : 61.52 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4615.50 mg;
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-11-07 czwartek	PD		Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1982.15 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 4.15 g; WW: 30.12 Por; : 12.41 %; : 68.95 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 3532.24 mg;	Wartość energetyczna: 2448.09 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 6.24 g; WW: 35.94 Por; : 14.76 %; : 63.45 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4434.48 mg;	Wartość energetyczna: 1752.54 kcal; Białko ogółem: 54.94 g; Tłuszcz: 35.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g; W tym cukry: 116.70 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 4.14 g; WW: 29.02 Por; : 12.54 %; : 70.69 %; Ener. z T: 18.20 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2586.39 mg;	Wartość energetyczna: 2226.03 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 386.77 g; W tym cukry: 123.59 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.05 g; WW: 35.99 Por; : 14.12 %; : 69.50 %; Ener. z T: 18.07 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3394.40 mg;	Wartość energetyczna: 1942.44 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.76 g; WW: 29.89 Por; : 15.66 %; : 67.04 %; Ener. z T: 19.18 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3345.97 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Śliwka 150 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka żydowska z olejem. () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE,</b> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-11-08 piątek	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <b>MLE.</b> ) 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 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2584.00 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 392.46 g; W tym cukry: 112.67 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.22 g; WW: 36.25 Por.; : 17.58 %; : 60.75 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4566.01 mg;	Wartość energetyczna: 2474.70 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 389.64 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 7.42 g; WW: 36.92 Por.; : 18.88 %; : 62.98 %; Ener. z T: 19.44 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3664.15 mg;	Wartość energetyczna: 2108.89 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 4.30 g; WW: 29.48 Por.; : 19.20 %; : 58.63 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3141.61 mg;	Wartość energetyczna: 2732.80 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 425.39 g; W tym cukry: 120.56 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.07 g; WW: 40.03 Por.; : 18.14 %; : 62.26 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4301.39 mg;	Wartość energetyczna: 2548.42 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 424.45 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.49 g; WW: 39.98 Por.; : 16.68 %; : 66.62 %; Ener. z T: 18.06 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4144.51 mg;
2024-11-09 sobota	Śniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-11-09 sobota	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 90 g Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu*- meksykańska 200 g ( <b>JAJ, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-11-09 sobota	Wartość energetyczna: 3001.87 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 92.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 472.07 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 8.91 g; WW: 41.57 Por; : 11.27 %; : 62.90 %; Ener. z T: 27.73 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 4412.45 mg;	Wartość energetyczna: 2386.75 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 376.68 g; W tym cukry: 97.71 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 8.47 g; WW: 35.74 Por; : 16.53 %; : 63.13 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3351.54 mg;	Wartość energetyczna: 1868.68 kcal; Białko ogółem: 66.60 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 311.29 g; W tym cukry: 118.55 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 4.56 g; WW: 29.44 Por; : 14.26 %; : 66.63 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3387.46 mg;	Wartość energetyczna: 2674.98 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 455.27 g; W tym cukry: 133.04 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.75 g; WW: 42.76 Por; : 15.01 %; : 68.08 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4407.16 mg;	Wartość energetyczna: 2460.30 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 418.05 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.51 g; WW: 38.78 Por; : 15.50 %; : 67.97 %; Ener. z T: 18.93 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4189.77 mg;	
2024-11-10 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
2024-11-10 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 60 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-11-10 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2815.38 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 102.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 5.93 g; WW: 35.54 Por; : 13.54 %; : 55.48 %; Ener. z T: 32.90 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3451.16 mg;	Wartość energetyczna: 2298.81 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 116.75 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.74 g; WW: 34.33 Por; : 15.78 %; : 64.75 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3755.77 mg;	Wartość energetyczna: 1749.15 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 261.50 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 3.93 g; WW: 24.11 Por; : 19.22 %; : 59.80 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2964.16 mg;	Wartość energetyczna: 2465.25 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 105.72 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 7.93 g; WW: 33.51 Por; : 20.10 %; : 59.59 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4367.69 mg;	Wartość energetyczna: 2251.56 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 7.82 g; WW: 30.15 Por; : 18.96 %; : 59.10 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4307.74 mg;



## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,