

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	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 pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE,</b> ) 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, 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	Barszcz ukraiński 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> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 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> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-16 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )				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> )
		Wartość energetyczna: 2359.69 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; W tym cukry: 151.21 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.71 g; WW: 36.31 Por; : 16.22 %; : 66.42 %; Ener. z T: 19.36 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3024.39 mg;	Wartość energetyczna: 2561.09 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 426.41 g; W tym cukry: 176.21 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 9.93 g; WW: 39.77 Por; : 15.99 %; : 66.60 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3308.33 mg;	Wartość energetyczna: 2925.67 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 451.26 g; W tym cukry: 176.94 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 9.96 g; WW: 42.87 Por; : 17.49 %; : 61.70 %; Ener. z T: 22.09 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3347.33 mg;	Wartość energetyczna: 2499.19 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 41.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 442.08 g; W tym cukry: 178.84 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 6.94 g; WW: 42.47 Por; : 15.59 %; : 70.76 %; Ener. z T: 15.04 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3397.02 mg;	Wartość energetyczna: 2488.47 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 355.35 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 47.95 g; Sól: 13.21 g; WW: 30.78 Por; : 19.94 %; : 57.12 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 3813.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Banan 150 g	Pomarańcza 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-17 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2210.84 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 9.56 g; WW: 29.33 Por; : 19.81 %; : 59.04 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4311.74 mg;	Wartość energetyczna: 2340.73 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 9.73 g; WW: 31.64 Por; : 19.14 %; : 59.69 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4308.42 mg;	Wartość energetyczna: 2450.56 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 102.72 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 9.21 g; WW: 35.30 Por; : 18.98 %; : 61.26 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4588.59 mg;	Wartość energetyczna: 2111.66 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 9.92 g; WW: 25.14 Por; : 20.81 %; : 56.11 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 4425.94 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Serek a'la homogenizowany 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 Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Serek a'la homogenizowany 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 Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 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 Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Serek a'la homogenizowany 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 Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad		Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-18 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2493.61 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 9.51 g; WW: 32.74 Por; : 17.03 %; : 58.15 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3758.66 mg;	Wartość energetyczna: 2668.41 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 390.41 g; W tym cukry: 94.88 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 9.74 g; WW: 35.54 Por; : 16.91 %; : 58.52 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4042.46 mg;	Wartość energetyczna: 2625.90 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 411.37 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.42 Por; : 17.08 %; : 62.66 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3906.33 mg;	Wartość energetyczna: 2318.32 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 11.79 g; WW: 28.23 Por; : 18.55 %; : 56.08 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 4126.76 mg;	
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka graham-pszenno-żytni 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenno-żytni 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenno-żytni 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Mandarynka 2 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-19 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-19 czwartek		Wartość energetyczna: 2407.80 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 395.54 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 44.66 g; Sól: 6.06 g; WW: 35.18 Por; : 16.83 %; : 65.71 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4619.87 mg;	Wartość energetyczna: 2610.90 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 424.04 g; W tym cukry: 105.30 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 6.57 g; WW: 37.76 Por; : 16.94 %; : 64.96 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 4919.87 mg;		Wartość energetyczna: 2486.79 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 393.17 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 5.85 g; WW: 36.37 Por; : 18.12 %; : 63.24 %; Ener. z T: 19.56 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3831.06 mg;	Wartość energetyczna: 2400.20 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 385.06 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 54.28 g; Sól: 6.12 g; WW: 33.20 Por; : 18.22 %; : 64.17 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 5119.95 mg;	
	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Banan 150 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Kielki brokuła 20 g Pomidor 80 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kielki brokuła 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kielki brokuła 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	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 100 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> ) Hummus 25 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	
2024-12-20 piątek	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad				Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-20 piątek	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			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> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )				Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2737.91 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 390.07 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 7.87 g; WW: 35.74 Por.; : 17.71 %; : 56.99 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4814.52 mg;	Wartość energetyczna: 2890.05 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 428.10 g; W tym cukry: 141.23 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.92 g; WW: 39.56 Por.; : 16.79 %; : 59.25 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4816.38 mg;	Wartość energetyczna: 2804.31 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 458.88 g; W tym cukry: 143.54 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.07 g; WW: 43.32 Por.; : 16.45 %; : 65.45 %; Ener. z T: 20.00 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4717.23 mg;	Wartość energetyczna: 2459.98 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 10.23 g; WW: 30.12 Por.; : 19.12 %; : 55.60 %; Ener. z T: 28.41 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4299.30 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-21 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2315.13 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 7.91 g; WW: 30.96 Por; : 12.96 %; : 60.52 %; Ener. z T: 29.07 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4064.76 mg;	Wartość energetyczna: 2463.13 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g; W tym cukry: 110.93 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 8.11 g; WW: 33.36 Por; : 13.22 %; : 60.78 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4064.76 mg;	Wartość energetyczna: 2393.50 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 7.40 g; WW: 34.89 Por; : 16.03 %; : 63.40 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4127.18 mg;	Wartość energetyczna: 2152.40 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 51.03 g; Sól: 8.10 g; WW: 27.97 Por; : 15.87 %; : 61.53 %; Ener. z T: 25.80 %; Ener. z Bł.: 4.74 %; K: 4310.77 mg;		
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-22 niedziela	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		Banan 150 g	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 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 zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-22 niedziela	Wartość energetyczna: 2237.86 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 95.32 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 6.89 g; WW: 30.66 Por; : 18.02 %; : 60.41 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4301.65 mg;	Wartość energetyczna: 2577.86 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 386.01 g; W tym cukry: 120.32 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.11 g; WW: 35.47 Por; : 17.33 %; : 59.90 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4585.58 mg;		Wartość energetyczna: 2613.75 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 411.43 g; W tym cukry: 142.44 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 7.11 g; WW: 38.37 Por; : 15.17 %; : 62.96 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4630.20 mg;	Wartość energetyczna: 2056.38 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 286.62 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 45.63 g; Sól: 8.17 g; WW: 24.24 Por; : 20.76 %; : 55.75 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 4602.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-16 poniedziałek	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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 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	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Barszcz czerwony 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
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-16 poniedziałek	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 25 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <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 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</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 50 g ( <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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2253.76 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 48.75 g; Sól: 12.75 g; WW: 26.79 g; Por; : 15.75 %; : 56.24 %; Ener. z T: 31.04 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 3511.48 mg;	Wartość energetyczna: 2303.18 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 349.08 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 11.14 g; WW: 31.76 g; Por; : 19.13 %; : 60.62 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3432.48 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 g; 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 g; Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2592.50 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 450.94 g; W tym cukry: 183.27 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.75 g; WW: 42.81 g; Por; : 15.80 %; : 69.58 %; Ener. z T: 16.45 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3624.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 150 g		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-17 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Płynna kolacja *( <u>SEL.</u> )-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )	Płynna kolacja *( <u>SEL.</u> )-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 1879.57 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 286.59 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 46.52 g; Sól: 8.27 g; WW: 24.17 Por; : 20.40 %; : 60.99 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 4.95 %; K: 4135.32 mg;	Wartość energetyczna: 2138.61 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 305.27 g; W tym cukry: 36.48 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 10.51 g; WW: 27.82 Por; : 20.52 %; : 57.10 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3706.82 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5319.86 mg;	Wartość energetyczna: 1993.49 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 1.61 g; WW: 25.20 Por; : 14.85 %; : 56.96 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4456.56 mg;	Wartość energetyczna: 2432.90 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 387.35 g; W tym cukry: 119.39 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 9.27 g; WW: 35.81 Por; : 19.14 %; : 63.68 %; Ener. z T: 19.18 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4865.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-18 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 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 ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-18 środa	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 Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g ( <b>SOJ.</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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Dyń z wody 100 g 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 JECZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2208.77 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 324.55 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 13.15 g; WW: 28.09 Por; : 17.36 %; : 58.77 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 3656.08 mg;	Wartość energetyczna: 2284.46 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 342.18 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 11.12 g; WW: 31.26 Por; : 19.03 %; : 59.91 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3460.13 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 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: 2449.81 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 380.45 g; W tym cukry: 104.60 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.65 g; WW: 35.55 Por; : 16.62 %; : 62.12 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3888.57 mg;
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana 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 kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Rukola 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 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 manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g
	II ŚN	Mandarynka 2 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-19 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*( )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Biszkoty b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płynna kolacja *( )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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 dodatkiem wody wędzona parzona 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-19 czwartek	Wartość energetyczna: 2294.92 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 54.64 g; Sól: 6.45 g; WW: 32.39 Por; : 17.15 %; : 65.69 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 4429.67 mg;	Wartość energetyczna: 2286.29 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 350.04 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.21 g; WW: 32.11 Por; : 19.47 %; : 61.24 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3653.92 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 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: 2443.16 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 99.55 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.11 g; WW: 35.95 Por; : 18.98 %; : 63.57 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4813.68 mg;
2024-12-20 piątek	Śniadanie Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Hummus 25 g ( <b>SEZ.</b> ) Kiełki brokuła 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
II ŚN	Jabłko 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-20 piątek	PD	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 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 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> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</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 50 g ( <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> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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> )
	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> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )
			Wartość energetyczna: 2124.78 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 46.43 g; Sól: 10.43 g; WW: 26.06 Por; : 17.37 %; : 57.56 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 4186.39 mg;	Wartość energetyczna: 2286.67 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; W tym cukry: 32.82 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 11.39 g; WW: 29.96 Por; : 19.38 %; : 57.59 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3571.33 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-21 sobota	Śniadanie	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 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-21 sobota	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 z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</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 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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 Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1852.04 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 53.94 g; Sól: 9.27 g; WW: 25.52 Por.; : 15.69 %; : 66.55 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 5.83 %; K: 3602.10 mg;	Wartość energetyczna: 2236.22 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 8.45 g; WW: 31.07 Por.; : 16.21 %; : 61.78 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3827.97 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 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: 2421.12 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.14 g; WW: 36.84 Por.; : 16.53 %; : 65.81 %; Ener. z T: 19.98 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3936.11 mg;	
2024-12-22 niedziela	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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-22 niedziela	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 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
	PD	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- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <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 gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dyńa z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-22 niedziela	Wartość energetyczna: 1974.81 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 285.84 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 49.04 g; Sól: 9.04 g; WW: 23.78 Por; : 20.07 %; : 57.90 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 4.97 %; K: 4686.58 mg;	Wartość energetyczna: 2167.82 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; W tym cukry: 32.25 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 9.53 g; WW: 27.19 Por; : 19.67 %; : 56.54 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3917.26 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: 2534.53 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 401.71 g; W tym cukry: 153.86 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 7.74 g; WW: 36.81 Por; : 15.68 %; : 63.40 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 5073.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 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, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	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> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 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 b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-16 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.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 50 g ( <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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</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 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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 Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	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	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2584.70 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 448.70 g; W tym cukry: 134.24 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 8.93 g; WW: 41.47 Por; : 12.98 %; : 69.44 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3846.58 mg;	Wartość energetyczna: 2297.79 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 407.52 g; W tym cukry: 153.84 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 6.72 g; WW: 39.00 Por; : 15.80 %; : 70.94 %; Ener. z T: 14.79 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3113.08 mg;	Wartość energetyczna: 2397.66 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 418.09 g; W tym cukry: 118.02 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 7.90 g; WW: 39.11 Por; : 13.40 %; : 69.75 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3552.42 mg;	Wartość energetyczna: 2253.63 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 29.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 414.19 g; W tym cukry: 154.67 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 6.47 g; WW: 39.85 Por; : 16.12 %; : 73.51 %; Ener. z T: 11.74 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3158.75 mg;	Wartość energetyczna: 2478.35 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 10.65 g; WW: 33.17 Por; : 19.36 %; : 60.44 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4573.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )				Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-17 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	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 Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
			Wartość energetyczna: 2105.94 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.07 g; WW: 31.72 Por; : 18.78 %; : 66.05 %; Ener. z T: 17.59 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4338.46 mg;	Wartość energetyczna: 2204.50 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.04 g; WW: 30.21 Por; : 20.38 %; : 59.09 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4119.76 mg;	Wartość energetyczna: 1764.00 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 35.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.47 g; WW: 25.36 Por; : 21.42 %; : 62.79 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3527.89 mg;	Wartość energetyczna: 2124.69 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 38.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; W tym cukry: 102.40 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 8.33 g; WW: 31.53 Por; : 21.75 %; : 63.98 %; Ener. z T: 16.32 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4670.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</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 Kielki rzodkiewki 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) 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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</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 b/skórki 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) 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 10 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</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 Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka 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> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-18 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Dżem 25 g 1 szt Dyń z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2233.75 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.77 g; WW: 35.94 Por; : 13.53 %; : 68.66 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3095.18 mg;	Wartość energetyczna: 2421.46 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 383.02 g; W tym cukry: 87.26 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.20 g; WW: 35.57 Por; : 16.59 %; : 63.27 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3622.53 mg;	Wartość energetyczna: 2060.39 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 8.98 g; WW: 31.89 Por; : 16.19 %; : 66.83 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3099.84 mg;	Wartość energetyczna: 2365.66 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.50 g; WW: 35.32 Por; : 17.49 %; : 63.51 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3727.50 mg;	Wartość energetyczna: 2433.39 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 10.98 g; WW: 30.73 Por; : 18.44 %; : 56.91 %; Ener. z T: 27.66 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4315.89 mg;
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <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 50 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 Buraczki gotowane () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <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 50 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 Rukola 20 g Mandarynka 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Mandarynka 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana 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 Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Mandarynka 2 szt



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-19 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-19 czwartek		Wartość energetyczna: 2160.54 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 38.75 g; Kw. tł. nasy.: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 6.84 g; WW: 33.94 Por; : 17.43 %; : 68.10 %; Ener. z T: 16.14 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4047.23 mg;	Wartość energetyczna: 2270.83 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 5.36 g; WW: 33.44 Por; : 18.22 %; : 63.63 %; Ener. z T: 19.40 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3469.50 mg;	Wartość energetyczna: 2045.48 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 39.95 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 5.88 g; WW: 31.25 Por; : 17.67 %; : 66.41 %; Ener. z T: 17.58 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3057.45 mg;	Wartość energetyczna: 2359.52 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; W tym cukry: 107.16 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 5.50 g; WW: 34.22 Por; : 17.67 %; : 64.31 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4453.19 mg;	Wartość energetyczna: 2587.66 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 413.17 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 55.97 g; Sól: 6.48 g; WW: 35.84 Por; : 17.81 %; : 63.87 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 5195.83 mg;
2024-12-20 piątek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Kiełki brokuła 20 g Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-20 piątek	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 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 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 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> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2412.30 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 406.89 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.06 g; WW: 37.71 Por.; : 13.10 %; : 67.47 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4241.29 mg;	Wartość energetyczna: 2652.17 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 420.85 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.02 g; WW: 39.51 Por.; : 17.38 %; : 63.47 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4715.36 mg;	Wartość energetyczna: 2212.11 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.70 g; WW: 34.52 Por.; : 15.49 %; : 67.28 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4025.96 mg;	Wartość energetyczna: 2476.49 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 418.22 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 7.47 g; WW: 39.49 Por.; : 16.80 %; : 67.55 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4660.06 mg;	Wartość energetyczna: 2664.69 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 10.57 g; WW: 32.38 Por.; : 18.80 %; : 54.09 %; Ener. z T: 29.68 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4973.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) 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> ) 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) 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 10 g 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Rzodkiew biała 80 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-21 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</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 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2085.84 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 38.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 387.93 g; W tym cukry: 117.18 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.07 g; WW: 35.91 Por.; : 14.01 %; : 74.39 %; Ener. z T: 16.80 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3269.63 mg;	Wartość energetyczna: 2239.47 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 109.11 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 7.20 g; WW: 32.48 Por.; : 15.86 %; : 63.42 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4004.87 mg;	Wartość energetyczna: 1945.90 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.31 g; WW: 31.50 Por.; : 14.68 %; : 70.29 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3143.36 mg;	Wartość energetyczna: 2183.36 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 356.13 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.52 g; WW: 32.77 Por.; : 16.76 %; : 65.24 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4095.04 mg;	Wartość energetyczna: 2167.73 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 338.46 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 45.45 g; Sól: 7.19 g; WW: 29.31 Por.; : 15.45 %; : 62.45 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 4304.69 mg;
		Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-22 niedziela	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 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 zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dyńa z wody 100 g 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/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 Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-22 niedziela	Wartość energetyczna: 2347.10 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 385.92 g; W tym cukry: 122.94 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 7.90 g; WW: 35.13 Por; : 14.24 %; : 65.77 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4591.28 mg;	Wartość energetyczna: 2287.30 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 119.53 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.65 g; WW: 31.90 Por; : 17.54 %; : 60.67 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4683.05 mg;	Wartość energetyczna: 2092.14 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.98 g; WW: 30.54 Por; : 16.81 %; : 63.69 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4381.48 mg;	Wartość energetyczna: 2315.67 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 378.73 g; W tym cukry: 123.85 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.50 g; WW: 35.22 Por; : 18.50 %; : 65.42 %; Ener. z T: 18.53 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4923.35 mg;	Wartość energetyczna: 2332.84 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.27 Por; : 18.45 %; : 59.81 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4875.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-16 poniedziałek	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, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g ( <b>SEZ,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Banan 150 g	Banan 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony 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		Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-16 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Miód (25g) 2 szt 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	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 Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2589.19 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 451.38 g; W tym cukry: 185.14 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 7.18 g; WW: 43.37 Por; : 16.02 %; : 69.73 %; Ener. z T: 15.56 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3697.02 mg;	Wartość energetyczna: 2689.81 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 435.79 g; W tym cukry: 134.52 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.62 g; WW: 40.87 Por; : 12.59 %; : 64.81 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3551.40 mg;	Wartość energetyczna: 2086.26 kcal; Białko ogółem: 40.73 g; Tłuszcz: 40.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 395.02 g; W tym cukry: 133.06 g; Błonnik pok.: 13.15 g; Sól: 4.09 g; WW: 38.31 Por; : 7.81 %; : 75.74 %; Ener. z T: 17.37 %; Ener. z Bł.: 1.26 %; K: 2608.02 mg;	Wartość energetyczna: 2026.94 kcal; Białko ogółem: 32.17 g; Tłuszcz: 38.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; W tym cukry: 133.06 g; Błonnik pok.: 13.15 g; Sól: 2.35 g; WW: 38.06 Por; : 6.35 %; : 77.45 %; Ener. z T: 17.19 %; Ener. z Bł.: 1.30 %; K: 2608.02 mg;	Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 235.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JEŃCZ.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>)                      Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE.</b>)                      Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Pomidor 80 g                      Roszponka 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na wodzie 300 ml (<b>GLU PSZ.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g                      Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Pomidor 80 g                      Roszponka 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Roszponka 20 g                      Pomidor 80 g                      Pomarańcza 150 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Chleb bezglutenowy 100 g                      Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Roszponka 20 g                      Pomarańcza 150 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                      Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	II ŚN	<p>Banan 150 g                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Banan 150 g</p>			
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 180 g                      Szynka wieprzowa gotowana 100 g                      Sos pietruszkowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Fasolka szparagowa z wody* 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 180 g                      Szynka wieprzowa gotowana 100 g                      Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<b>GLU PSZ.</b>)                      Fasolka szparagowa z wody* 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 180 g                      Szynka wieprzowa gotowana 50 g                      Sos pietruszkowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Fasolka szparagowa z wody* 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 100 g                      Szynka wieprzowa gotowana 30 g                      Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<b>GLU PSZ.</b>)                      Fasolka szparagowa z wody* 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g                      Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml                      Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
PD	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 20 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)                      Sałata zielona 10 g</p>				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-17 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) 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 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> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2506.00 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 377.25 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 9.45 g; WW: 35.46 Por; : 19.39 %; : 60.22 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4737.76 mg;	Wartość energetyczna: 2145.87 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 347.60 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.43 g; WW: 32.45 Por; : 19.55 %; : 64.79 %; Ener. z T: 17.73 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3920.15 mg;	Wartość energetyczna: 1783.37 kcal; Białko ogółem: 51.23 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 3.74 g; WW: 29.00 Por; : 11.49 %; : 68.64 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3107.52 mg;	Wartość energetyczna: 1505.64 kcal; Białko ogółem: 34.23 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sól: 2.62 g; WW: 25.01 Por; : 9.09 %; : 70.17 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2379.52 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Serek a'la homogenizowany 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 Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 2 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-18 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2625.90 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 411.37 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.42 Por; : 17.08 %; : 62.66 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3906.33 mg;	Wartość energetyczna: 2242.17 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 382.72 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 9.69 g; WW: 35.75 Por; : 15.79 %; : 68.28 %; Ener. z T: 18.38 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3101.70 mg;	Wartość energetyczna: 1951.44 kcal; Białko ogółem: 49.90 g; Tłuszcz: 43.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 2.62 g; WW: 32.71 Por; : 10.23 %; : 71.24 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2802.96 mg;	Wartość energetyczna: 1944.86 kcal; Białko ogółem: 34.46 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 1.97 g; WW: 33.89 Por; : 7.09 %; : 73.59 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2699.91 mg;	Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 235.69 mg;
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <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 50 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 Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana 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 Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 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	Mandarynka 2 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-19 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> )
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Musli 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</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,parzonyw ostonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-19 czwartek		Wartość energetyczna: 2473.93 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 5.87 g; WW: 36.02 Por; : 18.22 %; : 63.01 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3769.50 mg;	Wartość energetyczna: 2247.92 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 7.18 g; WW: 33.97 Por; : 17.04 %; : 65.57 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3075.54 mg;	Wartość energetyczna: 1744.11 kcal; Białko ogółem: 49.80 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sól: 2.36 g; WW: 26.51 Por; : 11.42 %; : 63.95 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2070.66 mg;	Wartość energetyczna: 1704.93 kcal; Białko ogółem: 36.70 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 13.77 g; Sól: 2.01 g; WW: 28.23 Por; : 8.61 %; : 69.13 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 1894.63 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;
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osionce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-20 piątek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</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 extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2811.11 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 448.69 g; W tym cukry: 134.30 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.43 g; WW: 42.27 Por; : 17.73 %; : 63.84 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4717.23 mg;	Wartość energetyczna: 2311.04 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 396.81 g; W tym cukry: 97.61 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.76 g; WW: 37.00 Por; : 14.84 %; : 68.68 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4027.56 mg;	Wartość energetyczna: 2028.60 kcal; Białko ogółem: 54.62 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 2.46 g; WW: 31.75 Por; : 10.77 %; : 66.61 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3839.32 mg;	Wartość energetyczna: 1951.85 kcal; Białko ogółem: 37.27 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 2.07 g; WW: 33.20 Por; : 7.64 %; : 72.12 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3633.25 mg;	Wartość energetyczna: 853.30 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 176.40 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 17.44 Por; : 9.31 %; : 82.69 %; Ener. z T: 7.87 %; Ener. z Bł.: 0.64 %; K: 158.90 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 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> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	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	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-12-21 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2588.87 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 413.66 g; W tym cukry: 134.11 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.62 g; WW: 38.35 Por.; : 15.74 %; : 63.91 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4288.81 mg;	Wartość energetyczna: 2144.49 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 103.92 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.05 g; WW: 35.10 Por.; : 14.64 %; : 70.55 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3144.96 mg;	Wartość energetyczna: 1781.78 kcal; Białko ogółem: 41.35 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 314.30 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 3.37 g; WW: 29.46 Por.; : 9.28 %; : 70.56 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2670.40 mg;	Wartość energetyczna: 1730.25 kcal; Białko ogółem: 32.35 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 2.40 g; WW: 29.41 Por.; : 7.48 %; : 72.51 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2636.83 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;
		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 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 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-12-22 niedziela	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 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	Ryżowa (bez mleka) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Schab duszony 30 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	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejadanej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejadanej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa beznmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-22 niedziela	Wartość energetyczna: 2488.70 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; W tym cukry: 144.53 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.88 g; WW: 35.37 Por; : 17.20 %; : 61.32 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4966.99 mg;	Wartość energetyczna: 2279.12 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.24 g; WW: 33.35 Por; : 16.44 %; : 63.72 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4417.66 mg;	Wartość energetyczna: 1987.07 kcal; Białko ogółem: 54.37 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 106.32 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 4.92 g; WW: 30.87 Por; : 10.94 %; : 66.70 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3960.17 mg;	Wartość energetyczna: 1932.13 kcal; Białko ogółem: 36.25 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 103.84 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 3.05 g; WW: 32.44 Por; : 7.51 %; : 71.58 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3615.58 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 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 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 graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</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, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz ukraiński 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	Barszcz ukraiński 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> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, 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 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 30 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-16 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 dębowa Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g 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 Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
			Wartość energetyczna: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.44 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.89 g; WW: 40.64 Por; : 9.42 %; : 83.52 %; Ener. z T: 7.34 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1184.61 mg;	Wartość energetyczna: 2357.82 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 163.42 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 7.23 g; WW: 33.65 Por; : 17.86 %; : 59.55 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 1.35 %; K: 2941.30 mg;	Wartość energetyczna: 2968.17 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 455.36 g; W tym cukry: 176.74 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 9.97 g; WW: 43.67 Por; : 17.57 %; : 61.37 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3263.83 mg;	Wartość energetyczna: 2607.59 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 435.18 g; W tym cukry: 168.25 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.49 g; WW: 40.05 Por; : 16.11 %; : 66.76 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3587.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-17 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	Płatki kukurydziane na mleku 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	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	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> ) Fasolka szparagowa 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-17 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) 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 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
		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: 1886.13 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 270.52 g; W tym cukry: 100.98 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 6.89 g; WW: 25.28 Por; : 19.23 %; : 57.37 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2968.81 mg;	Wartość energetyczna: 2470.44 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 371.53 g; W tym cukry: 109.96 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 9.58 g; WW: 34.53 Por; : 19.24 %; : 60.16 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4223.68 mg;	Wartość energetyczna: 2313.73 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 9.27 g; WW: 30.64 Por; : 19.40 %; : 59.50 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4587.42 mg;	Wartość energetyczna: 2115.99 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 303.75 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.08 g; WW: 28.21 Por; : 17.72 %; : 57.42 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3929.23 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-18 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <b>MLE,</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 Kielki rzodkiewki 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</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 Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</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 Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ,</b> )	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona 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 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-18 środa	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 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> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1999.29 kcal; Białko ogółem: 47.26 g; Tłuszcz: 17.09 g; Kw. tł. nasy.: 0.53 g; Węglowodany ogółem: 415.45 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.91 g; WW: 40.71 Por.; : 9.45 %; : 83.12 %; Ener. z T: 7.69 %; Ener. z Bł.: 1.01 %; K: 1195.19 mg;	Wartość energetyczna: 1906.91 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.50 g; WW: 27.71 Por.; : 15.96 %; : 61.88 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2878.91 mg;	Wartość energetyczna: 2619.00 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 409.33 g; W tym cukry: 103.17 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.46 g; WW: 38.24 Por.; : 17.13 %; : 62.52 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3740.60 mg;	Wartość energetyczna: 2519.11 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 68.15 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 9.05 g; WW: 31.64 Por.; : 17.34 %; : 56.60 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4037.46 mg;	Wartość energetyczna: 2306.01 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 8.32 g; WW: 29.78 Por.; : 16.29 %; : 55.33 %; Ener. z T: 29.52 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3627.74 mg;
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 40 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Mandarynka 2 szt
	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	Mandarynka 2 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-19 czwartek	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik drobiowy (bez glutenu) mm 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>SEL,</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Musli 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</b> )	Musli 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Musli 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masto porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-19 czwartek		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: 1799.78 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 38.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 299.72 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 4.36 g; WW: 27.08 Por; : 16.15 %; : 66.61 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3205.15 mg;	Wartość energetyczna: 2652.40 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 436.34 g; W tym cukry: 115.55 g; Błonnik pok.: 44.25 g; Sól: 6.48 g; WW: 39.26 Por; : 16.79 %; : 65.80 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4807.87 mg;	Wartość energetyczna: 2563.48 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 413.01 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 49.70 g; Sól: 6.34 g; WW: 36.41 Por; : 17.27 %; : 64.44 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 5059.20 mg;	Wartość energetyczna: 2226.46 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 2.59 g; WW: 31.17 Por; : 17.01 %; : 60.12 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3578.96 mg;
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza jaglana 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> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 50 g Warzywa po grecku () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-20 piątek	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	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g 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> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 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 ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )				Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 1032.04 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 218.18 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 21.42 Por; : 8.90 %; : 84.56 %; Ener. z T: 6.83 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 285.82 mg;	Wartość energetyczna: 2284.85 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 132.99 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 5.06 g; WW: 30.91 Por; : 17.18 %; : 56.97 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3408.61 mg;	Wartość energetyczna: 3011.61 kcal; Białko ogółem: 130.42 g; Tłuszcz: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 437.74 g; W tym cukry: 140.84 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.86 g; WW: 41.15 Por; : 17.32 %; : 58.14 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4749.29 mg;	Wartość energetyczna: 2908.03 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 431.76 g; W tym cukry: 144.31 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 7.57 g; WW: 39.10 Por; : 16.90 %; : 59.39 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5321.67 mg;	Wartość energetyczna: 2602.41 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 5.11 g; WW: 34.81 Por; : 17.22 %; : 56.78 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 4831.12 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-21 sobota	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 kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 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 pieczone 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Ryż na sypko 90 g Buraczki gotowane () 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE,</b> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-21 sobota	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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2027.39 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 93.59 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.52 g; WW: 26.72 Por; : 14.09 %; : 56.98 %; Ener. z T: 30.62 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3162.63 mg;	Wartość energetyczna: 2485.54 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 383.76 g; W tym cukry: 111.97 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 8.36 g; WW: 35.35 Por; : 13.04 %; : 61.76 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3754.67 mg;	Wartość energetyczna: 2396.23 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 359.18 g; W tym cukry: 102.55 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 7.65 g; WW: 31.36 Por; : 13.63 %; : 59.96 %; Ener. z T: 29.36 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4343.56 mg;	Wartość energetyczna: 2029.08 kcal; Białko ogółem: 60.24 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 107.85 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 5.26 g; WW: 31.31 Por; : 11.88 %; : 66.57 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3481.08 mg;	
2024-12-22 niedziela	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 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-22 niedziela	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	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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 (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 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	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ</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 mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-22 niedziela	Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1911.80 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; W tym cukry: 101.97 g; Błonnik pok.: 16.10 g; Sól: 4.52 g; WW: 27.23 Por; : 17.06 %; : 60.11 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2982.56 mg;	Wartość energetyczna: 2455.36 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; W tym cukry: 119.32 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.54 g; WW: 34.90 Por; : 17.59 %; : 60.75 %; Ener. z T: 23.45 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4362.58 mg;	Wartość energetyczna: 2550.86 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 380.91 g; W tym cukry: 121.92 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 6.69 g; WW: 34.47 Por; : 17.56 %; : 59.73 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4880.45 mg;	Wartość energetyczna: 2244.30 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 3.94 g; WW: 31.06 Por; : 15.74 %; : 58.97 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3974.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	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> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ,</b> ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ,</b> ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <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, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</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, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>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> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	II ŚN		Banan 150 g				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, 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	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony 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		
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-16 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 25 g Serek a'la homogenizowany 80 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 50 g ( <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 50 g ( <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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <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 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2619.89 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 398.53 g; W tym cukry: 153.99 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 8.12 g; WW: 37.02 Por; : 15.42 %; : 60.85 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3118.53 mg;	Wartość energetyczna: 2615.95 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 411.48 g; W tym cukry: 123.33 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.84 g; WW: 39.07 Por; : 18.59 %; : 62.92 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3787.12 mg;	Wartość energetyczna: 2068.51 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 37.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 168.97 g; Błonnik pok.: 14.35 g; Sól: 5.11 g; WW: 34.45 Por; : 15.83 %; : 69.11 %; Ener. z T: 16.29 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 3055.77 mg;	Wartość energetyczna: 2499.19 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 41.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 442.08 g; W tym cukry: 178.84 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 6.94 g; WW: 42.47 Por; : 15.59 %; : 70.76 %; Ener. z T: 15.04 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3397.02 mg;	Wartość energetyczna: 2116.34 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 30.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 125.77 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sól: 6.33 g; WW: 36.30 Por; : 17.38 %; : 71.66 %; Ener. z T: 12.78 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3156.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MLE, GLU JĘCZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> Pasztet sojowy z pomidorami 80 g <b>(SOJ, GOR.)</b> Ser mozzarella kulki 35 g <b>(MLE.)</b> Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MLE, GLU JĘCZ.)</b> 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> Twarożek 80 g <b>(MLE.)</b> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 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> Ser mozzarella kulki 35 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g <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> Ser mozzarella kulki 35 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MLE, GLU JĘCZ.)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g <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> Ser mozzarella kulki 35 g <b>(MLE.)</b> Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g <b>(SOJ.)</b> Surówka wielowarzywna z olejem 100 g <b>(SEL.)</b> Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml <b>(SEL.)</b> Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 250 ml <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki gotowane () 90 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b>						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-17 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2318.03 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sól: 7.71 g; WW: 29.35 Por; : 15.76 %; : 58.03 %; Ener. z T: 28.24 %; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 3729.65 mg;	Wartość energetyczna: 2415.65 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 389.06 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.03 g; WW: 36.50 Por; : 18.11 %; : 64.42 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4166.50 mg;	Wartość energetyczna: 1946.12 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; W tym cukry: 115.35 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 6.85 g; WW: 27.01 Por; : 18.61 %; : 58.49 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3265.36 mg;	Wartość energetyczna: 2498.71 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 383.72 g; W tym cukry: 120.66 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 9.25 g; WW: 36.15 Por; : 19.12 %; : 61.43 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4520.02 mg;	Wartość energetyczna: 2278.47 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 9.45 g; WW: 33.03 Por; : 19.47 %; : 62.39 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4820.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kotlety z soczewicy () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-18 środa	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )			
	Wartość energetyczna: 3243.53 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 138.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 404.96 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 47.53 g; Sól: 9.70 g; WW: 35.79 Por; : 14.05 %; : 49.94 %; Ener. z T: 38.57 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4626.82 mg;	Wartość energetyczna: 2528.19 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 394.07 g; W tym cukry: 97.71 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 6.18 g; WW: 37.55 Por; : 16.12 %; : 62.35 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3088.00 mg;	Wartość energetyczna: 1913.81 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 297.04 g; W tym cukry: 97.03 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 4.12 g; WW: 27.90 Por; : 15.90 %; : 62.08 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3044.65 mg;	Wartość energetyczna: 2625.90 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 411.37 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.42 Por; : 17.08 %; : 62.66 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3906.33 mg;	Wartość energetyczna: 2420.46 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.15 g; WW: 35.01 Por; : 16.64 %; : 61.85 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3618.00 mg;
2024-12-19 czwartek	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/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> ) Pasta z fasoli 80 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Mandarynka 2 szt	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-19 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy* 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	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Musli 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Leczo wegetariańskie z soczewicą 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 75 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> ) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-19 czwartek		Wartość energetyczna: 2479.48 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 398.78 g; W tym cukry: 102.34 g; Błonnik pok.: 54.26 g; Sól: 5.18 g; WW: 34.56 Por; : 14.28 %; : 64.33 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 4.38 %; K: 4832.72 mg;	Wartość energetyczna: 2420.09 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 7.51 g; WW: 34.56 Por; : 16.18 %; : 61.65 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3286.04 mg;	Wartość energetyczna: 1793.05 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 39.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; W tym cukry: 104.38 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 3.74 g; WW: 26.17 Por; : 18.02 %; : 63.57 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2993.32 mg;	Wartość energetyczna: 2491.93 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 398.78 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 5.87 g; WW: 36.87 Por; : 18.00 %; : 64.01 %; Ener. z T: 19.18 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3741.00 mg;	Wartość energetyczna: 2286.92 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 6.15 g; WW: 32.12 Por; : 17.54 %; : 62.19 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3964.44 mg;
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 Kielki brokuła 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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 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> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Kielki brokuła 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy * 40 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-20 piątek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 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> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</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> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2737.91 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 390.07 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 7.87 g; WW: 35.74 Por; : 17.71 %; : 56.99 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4814.52 mg;	Wartość energetyczna: 2484.43 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 423.15 g; W tym cukry: 132.13 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 6.97 g; WW: 40.17 Por; : 16.50 %; : 68.13 %; Ener. z T: 17.45 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3955.72 mg;	Wartość energetyczna: 2186.14 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; W tym cukry: 133.66 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 4.49 g; WW: 32.90 Por; : 16.46 %; : 62.98 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3401.23 mg;	Wartość energetyczna: 2804.31 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 458.88 g; W tym cukry: 143.54 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.07 g; WW: 43.32 Por; : 16.45 %; : 65.45 %; Ener. z T: 20.00 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4717.23 mg;	Wartość energetyczna: 2562.10 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 419.64 g; W tym cukry: 112.85 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.96 g; WW: 39.47 Por; : 17.57 %; : 65.51 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4550.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) 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> ) 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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> ) 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet z cieciorki i pieczarek 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 90 g Potrawka drobiowa () 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-21 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SÉL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SÉL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SÉL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SÉL.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2968.86 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 120.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 397.00 g; W tym cukry: 110.69 g; Błonnik pok.: 58.82 g; Sól: 6.82 g; WW: 33.88 Por; : 11.05 %; : 53.49 %; Ener. z T: 36.67 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 3939.62 mg;	Wartość energetyczna: 2183.38 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 111.98 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.24 g; WW: 33.45 Por; : 15.43 %; : 66.01 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3059.69 mg;	Wartość energetyczna: 1841.99 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 287.72 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 5.59 g; WW: 26.77 Por; : 15.52 %; : 62.48 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2986.08 mg;	Wartość energetyczna: 2395.80 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 383.89 g; W tym cukry: 110.65 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.76 g; WW: 35.35 Por; : 15.71 %; : 64.09 %; Ener. z T: 22.60 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3942.70 mg;	Wartość energetyczna: 2171.36 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.89 g; WW: 31.66 Por; : 16.13 %; : 63.04 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3675.34 mg;
		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 10 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 10 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-22 niedziela	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>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	Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Schab duszony 50 g Sos ziołowy 40 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos ziołowy 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 zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. 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		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )		

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-22 niedziela	Wartość energetyczna: 2332.04 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 6.25 g; WW: 30.74 Por; : 14.33 %; : 59.86 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3735.25 mg;	Wartość energetyczna: 2189.88 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; W tym cukry: 122.95 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.75 g; WW: 30.98 Por; : 18.29 %; : 60.59 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4349.94 mg;	Wartość energetyczna: 2030.02 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 125.19 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 4.75 g; WW: 29.74 Por; : 16.28 %; : 62.04 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3469.61 mg;	Wartość energetyczna: 2598.56 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 404.90 g; W tym cukry: 144.86 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.99 g; WW: 37.68 Por; : 16.86 %; : 62.33 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4991.32 mg;	Wartość energetyczna: 2067.27 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 122.77 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.64 g; WW: 30.18 Por; : 19.17 %; : 63.23 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4822.55 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,