

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Arbuz 100 g		Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-15 poniedziałek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2213.09 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; W tym cukry: 118.46 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.03 g; WW: 32.45 Por; : 15.84 %; : 974.68 %; Ener. z T: 22.09 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3302.76 mg;	Wartość energetyczna: 2531.49 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 410.86 g; W tym cukry: 143.46 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.26 g; WW: 38.10 Por; : 15.28 %; : 1078.62 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3586.69 mg;	Wartość energetyczna: 2887.98 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 453.89 g; W tym cukry: 165.54 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.03 g; WW: 43.00 Por; : 16.78 %; : 1110.14 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3554.45 mg;	Wartość energetyczna: 2496.61 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 418.76 g; W tym cukry: 136.26 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 7.23 g; WW: 40.07 Por; : 15.66 %; : 1012.64 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3164.39 mg;	Wartość energetyczna: 2342.53 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 64.21 g; Błonnik pok.: 51.39 g; Sól: 10.66 g; WW: 28.25 Por; : 18.39 %; : 1044.55 %; Ener. z T: 27.96 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 4427.31 mg;
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-16 wtorek	PD			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ)
		Wartość energetyczna: 2751.96 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 417.49 g; W tym cukry: 99.39 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 8.82 g; WW: 37.98 Por; : 15.15 %; : 806.58 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3601.20 mg;	Wartość energetyczna: 3059.46 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 464.49 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 9.38 g; WW: 42.58 Por; : 14.76 %; : 888.63 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3901.20 mg;	Wartość energetyczna: 2828.11 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 433.40 g; W tym cukry: 108.55 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 8.96 g; WW: 40.91 Por; : 17.03 %; : 807.40 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3636.28 mg;	Wartość energetyczna: 2538.00 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 54.81 g; Sól: 9.11 g; WW: 31.06 Por; : 16.39 %; : 854.21 %; Ener. z T: 29.60 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 3900.44 mg;		
2024-07-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-17 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 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>) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2589.14 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 10.04 g; WW: 35.06 Por; : 18.93 %; : 937.25 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4013.03 mg;	Wartość energetyczna: 2899.14 kcal; Białko ogółem: 130.48 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 421.33 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 10.38 g; WW: 39.26 Por; : 18.00 %; : 937.25 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4013.03 mg;	Wartość energetyczna: 2922.64 kcal; Białko ogółem: 131.78 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 424.58 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 10.29 g; WW: 39.91 Por; : 18.04 %; : 940.35 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3929.53 mg;	Wartość energetyczna: 2822.81 kcal; Białko ogółem: 140.09 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 423.20 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 10.51 g; WW: 40.12 Por; : 19.85 %; : 939.14 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4110.20 mg;	Wartość energetyczna: 2146.98 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 12.74 g; WW: 27.07 Por; : 23.51 %; : 875.20 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3835.40 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Nektarynka 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Nektarynka 1 szt 1 szt
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-18 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2272.82 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 5.83 g; WW: 32.44 Por; : 13.77 %; : 977.08 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4410.59 mg;	Wartość energetyczna: 2555.76 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 427.48 g; W tym cukry: 141.43 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 6.10 g; WW: 38.53 Por; : 12.64 %; : 1037.91 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4449.36 mg;	Wartość energetyczna: 2378.71 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 418.65 g; W tym cukry: 136.61 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 6.51 g; WW: 38.37 Por; : 13.12 %; : 981.54 %; Ener. z T: 18.76 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3965.51 mg;	Wartość energetyczna: 2309.00 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 54.37 g; Sól: 9.34 g; WW: 30.48 Por; : 16.00 %; : 917.44 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 4.71 %; K: 4335.91 mg;	
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-19 piątek	Obiad		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN			Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2488.73 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 381.97 g; W tym cukry: 128.23 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.55 g; WW: 35.10 Por; : 17.66 %; : 909.91 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4151.09 mg;	Wartość energetyczna: 2578.73 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; W tym cukry: 136.48 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 7.73 g; WW: 36.30 Por; : 17.88 %; : 988.81 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4419.59 mg;	Wartość energetyczna: 2606.83 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 397.20 g; W tym cukry: 137.20 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.22 g; WW: 36.90 Por; : 18.11 %; : 1048.14 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4447.89 mg;	Wartość energetyczna: 2598.06 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 135.40 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.13 g; WW: 38.30 Por; : 18.24 %; : 981.87 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4332.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-20 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Masłanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN			Banan 150 g	Gruszka 150 g	
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udźcą kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>			<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Gulasz z udźcą kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udźcą kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g</p>
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-07-20 sobota	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2573.18 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 44.59 g; Sól: 10.31 g; WW: 33.30 Por; : 13.87 %; : 830.36 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3880.93 mg;	Wartość energetyczna: 2774.58 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 410.64 g; W tym cukry: 121.28 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 10.54 g; WW: 36.77 Por; : 13.83 %; : 934.30 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4164.86 mg;	Wartość energetyczna: 2553.79 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 431.05 g; W tym cukry: 124.11 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 9.36 g; WW: 40.29 Por; : 14.48 %; : 993.81 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4254.48 mg;	Wartość energetyczna: 2174.25 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 55.35 g; Sól: 11.73 g; WW: 27.13 Por; : 16.41 %; : 907.90 %; Ener. z T: 26.20 %; Ener. z Bł.: 5.09 %; K: 3755.31 mg;	
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-21 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 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 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2196.12 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 8.23 g; WW: 29.25 Por; : 19.46 %; : 882.68 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3893.80 mg;	Wartość energetyczna: 2383.92 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 358.81 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 8.38 g; WW: 32.49 Por; : 19.14 %; : 882.68 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3893.80 mg;	Wartość energetyczna: 2412.02 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 7.87 g; WW: 33.09 Por; : 19.37 %; : 942.01 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3922.10 mg;	Wartość energetyczna: 2475.42 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.56 g; WW: 33.93 Por; : 18.89 %; : 874.91 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3989.64 mg;	Wartość energetyczna: 2208.78 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 303.71 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 48.86 g; Sól: 9.10 g; WW: 25.50 Por; : 22.34 %; : 979.56 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 4503.72 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dyńa z wody 100 g
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy*b/ml 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-15 poniedziałek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2119.90 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 50.83 g; Sól: 11.60 g; WW: 26.34 Por; : 17.77 %; : 886.77 %; Ener. z T: 26.80 %; Ener. z Bł.: 4.80 %; K: 3762.39 mg;	Wartość energetyczna: 2344.37 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 11.45 g; WW: 31.68 Por; : 18.45 %; : 835.88 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3531.28 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 %; : 1017.71 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2565.30 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 421.37 g; W tym cukry: 149.61 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 7.84 g; WW: 38.53 Por; : 15.72 %; : 1118.64 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3941.84 mg;
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-16 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2376.50 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 358.69 g; W tym cukry: 34.11 g; Błonnik pok.: 54.81 g; Sól: 9.69 g; WW: 30.46 Por; : 17.02 %; : 816.41 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 4.61 %; K: 3772.19 mg;	Wartość energetyczna: 2213.71 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; W tym cukry: 35.65 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 9.77 g; WW: 30.56 Por; : 18.12 %; : 572.90 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 2883.77 mg;	Wartość energetyczna: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 268.08 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.04 g; WW: 23.65 Por; : 17.27 %; : 1002.50 %; Ener. z T: 34.12 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2537.57 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 411.10 g; W tym cukry: 113.82 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 9.14 g; WW: 38.15 Por; : 17.49 %; : 959.08 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4500.64 mg;
2024-07-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Ryz na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-17 środa	Obiad	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z olejem 60 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>)	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1975.71 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 293.15 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 11.96 g; WW: 25.80 Por; : 19.76 %; : 808.00 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3504.81 mg;	Wartość energetyczna: 2068.93 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 291.54 g; W tym cukry: 35.76 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 13.20 g; WW: 26.69 Por; : 23.37 %; : 646.05 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3200.95 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 %; : 1017.71 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2673.89 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 421.57 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 9.63 g; WW: 39.48 Por; : 17.42 %; : 916.31 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3968.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasztet z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% t.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% t.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)
	II ŚN	Nektarynka 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 2% t 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-18 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2222.07 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 54.39 g; Sól: 8.79 g; WW: 29.52 Por; : 15.68 %; : 837.78 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 4.90 %; K: 4025.75 mg;	Wartość energetyczna: 2082.79 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.92 g; WW: 30.70 Por; : 16.69 %; : 688.50 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3210.41 mg;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.13 g; WW: 23.25 Por; : 17.84 %; : 995.85 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5263.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2261.54 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; W tym cukry: 115.02 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 7.94 g; WW: 33.52 Por; : 15.85 %; : 1121.92 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 5117.00 mg;
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dyńia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-19 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopy b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
			Wartość energetyczna: 1969.18 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 49.36 g; Sól: 8.42 g; WW: 24.88 Por; : 19.68 %; : 856.02 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 5.01 %; K: 4160.27 mg;	Wartość energetyczna: 2109.75 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 8.59 g; WW: 27.75 Por; : 20.69 %; : 663.56 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 3503.99 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 1024.38 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Kalafor gotowany* 100 g
	II ŚN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-20 sobota	PN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2048.87 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 41.71 g; Błonnik pok.: 55.35 g; Sól: 12.13 g; WW: 26.18 Por; : 16.73 %; : 828.10 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 5.40 %; K: 3513.48 mg;	Wartość energetyczna: 2074.64 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 12.42 g; WW: 30.20 Por; : 16.64 %; : 752.10 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3405.12 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 %; : 1017.71 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2323.21 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 387.35 g; W tym cukry: 127.70 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 9.19 g; WW: 36.05 Por; : 15.84 %; : 1047.59 %; Ener. z T: 19.88 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4745.08 mg;
2024-07-21 niedziela	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Dyńia z wody 100 g
	II ŚN Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-21 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2018.24 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 51.53 g; Sól: 9.74 g; WW: 24.58 Por; : 21.04 %; : 896.41 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 4306.46 mg;	Wartość energetyczna: 2262.87 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 308.47 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 10.46 g; WW: 27.24 Por; : 21.41 %; : 722.72 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3873.76 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.40 %; : 920.45 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2429.62 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.49 g; WW: 33.17 Por; : 17.02 %; : 872.02 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3781.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dyńka z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLUOW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLUOW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Arbuz 100 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLUOW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Arbuz 100 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* b/ml 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-07-15 poniedziałek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2324.21 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 388.63 g; W tym cukry: 107.61 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 9.60 g; WW: 35.44 Por; : 14.93 %; : 813.91 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3147.79 mg;	Wartość energetyczna: 2178.21 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 7.00 g; WW: 34.41 Por; : 16.28 %; : 908.71 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2880.46 mg;	Wartość energetyczna: 2117.01 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 8.65 g; WW: 31.93 Por; : 16.26 %; : 813.60 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3007.89 mg;	Wartość energetyczna: 2078.63 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 33.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 16.70 g; Sól: 6.22 g; WW: 34.98 Por; : 17.38 %; : 1059.62 %; Ener. z T: 14.60 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3004.92 mg;	Wartość energetyczna: 2386.77 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 46.00 g; Sól: 8.03 g; WW: 31.52 Por; : 18.01 %; : 1174.86 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4674.31 mg;
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-16 wtorek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100g 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata zielona 20g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/m 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30g			
		Wartość energetyczna: 2411.22 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 411.99 g; W tym cukry: 119.88 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 9.85 g; WW: 38.25 Por; : 15.74 %; : 803.72 %; Ener. z T: 18.01 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3760.58 mg;	Wartość energetyczna: 2505.27 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 403.12 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.29 g; WW: 37.86 Por; : 16.96 %; : 751.58 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3226.63 mg;	Wartość energetyczna: 2210.85 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 371.53 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 9.16 g; WW: 34.71 Por; : 16.97 %; : 629.80 %; Ener. z T: 17.67 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2782.03 mg;	Wartość energetyczna: 2448.25 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 414.61 g; W tym cukry: 110.85 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.12 g; WW: 39.33 Por; : 16.47 %; : 864.06 %; Ener. z T: 17.39 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3369.65 mg;	Wartość energetyczna: 2739.55 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 414.45 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 49.33 g; Sól: 9.20 g; WW: 36.61 Por; : 17.62 %; : 987.74 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 3.60 %; K: 4256.84 mg;
2024-07-17 środa	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Dżem 25g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g Banan 150g Mix sałat 20g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g Banan 150g Mix sałat 20g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80g Banan 150g Mix sałat 20g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80g Mix sałat 20g
	II ŚN	Banan 150g				Banan 150g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-07-17 środa	Oblęd	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z olejem 60 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2094.76 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 42.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 113.47 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 8.64 g; WW: 32.95 Por; : 15.69 %; : 762.05 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3465.01 mg;	Wartość energetyczna: 2512.81 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 10.17 g; WW: 35.92 Por; : 21.03 %; : 939.14 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4110.20 mg;	Wartość energetyczna: 2059.03 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 8.57 g; WW: 30.91 Por; : 18.04 %; : 697.54 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3373.51 mg;	Wartość energetyczna: 2426.97 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 389.16 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 8.70 g; WW: 36.89 Por; : 21.16 %; : 1016.48 %; Ener. z T: 16.03 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 4067.40 mg;	Wartość energetyczna: 2550.02 kcal; Białko ogółem: 138.33 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 381.96 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 10.53 g; WW: 35.22 Por; : 21.70 %; : 1031.16 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4487.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Nektarynka 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-18 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2182.67 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 9.67 g; WW: 32.91 Por; : 16.06 %; : 907.18 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4250.22 mg;	Wartość energetyczna: 2102.72 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 96.29 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.28 Por; : 14.55 %; : 920.71 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3926.75 mg;	Wartość energetyczna: 1972.93 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.08 g; WW: 31.01 Por; : 15.76 %; : 724.01 %; Ener. z T: 17.85 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3021.21 mg;	Wartość energetyczna: 2069.67 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 5.54 g; WW: 32.49 Por; : 15.21 %; : 1017.14 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4050.23 mg;	Wartość energetyczna: 2370.34 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 382.86 g; W tym cukry: 101.30 g; Błonnik pok.: 46.56 g; Sól: 5.85 g; WW: 33.78 Por; : 13.64 %; : 1016.78 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 4715.50 mg;
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-19 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ JAJ SOJ</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2290.29 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 120.71 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.66 g; WW: 35.77 Por; : 15.83 %; : 680.21 %; Ener. z T: 18.41 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3464.17 mg;	Wartość energetyczna: 2508.06 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 396.38 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.95 g; WW: 37.10 Por; : 18.03 %; : 902.97 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4063.73 mg;	Wartość energetyczna: 2197.77 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 104.06 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.00 g; WW: 33.98 Por; : 16.28 %; : 740.26 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3519.80 mg;	Wartość energetyczna: 2379.35 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 407.17 g; W tym cukry: 121.81 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 5.68 g; WW: 38.45 Por; : 17.75 %; : 981.41 %; Ener. z T: 15.56 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3940.38 mg;	Wartość energetyczna: 2337.54 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 6.61 g; WW: 31.17 Por; : 19.80 %; : 1067.99 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4804.65 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-20 sobota	PN Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2145.16 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.88 g; WW: 36.28 Por; : 15.05 %; : 899.29 %; Ener. z T: 15.01 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4052.13 mg;	Wartość energetyczna: 2410.48 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.23 g; WW: 36.98 Por; : 15.24 %; : 891.70 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4081.85 mg;	Wartość energetyczna: 2169.30 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.26 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.72 g; WW: 35.94 Por; : 15.50 %; : 807.42 %; Ener. z T: 15.84 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3670.98 mg;	Wartość energetyczna: 2328.46 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.29 g; WW: 36.53 Por; : 16.43 %; : 993.96 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4216.65 mg;	Wartość energetyczna: 2506.66 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 384.35 g; W tym cukry: 103.40 g; Błonnik pok.: 51.13 g; Sól: 9.34 g; WW: 33.50 Por; : 15.26 %; : 1007.46 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4483.11 mg;
2024-07-21 niedziela	Śniadanie Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dyńia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-21 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Kalafor gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
			Wartość energetyczna: 2204.94 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 366.89 g; W tym cukry: 109.73 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 9.44 g; WW: 33.25 Por; : 15.56 %; : 805.51 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3406.32 mg;	Wartość energetyczna: 2287.62 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.41 g; WW: 30.69 Por; : 19.18 %; : 874.91 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3989.64 mg;	Wartość energetyczna: 1996.32 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.84 g; WW: 28.73 Por; : 18.46 %; : 768.48 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3612.91 mg;	Wartość energetyczna: 2214.58 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 91.81 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 6.87 g; WW: 31.08 Por; : 19.65 %; : 987.40 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4132.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 100 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Arbuz 100 g	Arbuz 100 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy*b/ml 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)			
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-15 poniedziałek	PN Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2496.61 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 418.76 g; W tym cukry: 136.26 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 7.23 g; WW: 40.07 Por.; : 15.66 %; : 1012.64 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3164.39 mg;	Wartość energetyczna: 2580.85 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 433.52 g; W tym cukry: 91.75 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 10.06 g; WW: 40.55 Por.; : 14.94 %; : 853.72 %; Ener. z T: 20.10 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3011.41 mg;	Wartość energetyczna: 2011.11 kcal; Białko ogółem: 46.09 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 353.44 g; W tym cukry: 129.67 g; Błonnik pok.: 10.44 g; Sól: 2.32 g; WW: 34.45 Por.; : 9.17 %; : 715.68 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 1.04 %; K: 2054.16 mg;	Wartość energetyczna: 1858.35 kcal; Białko ogółem: 33.51 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; W tym cukry: 121.68 g; Błonnik pok.: 9.98 g; Sól: 1.64 g; WW: 32.61 Por.; : 7.21 %; : 662.40 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 1.07 %; K: 1888.24 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 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-07-16 wtorek	Śniadanie Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)			
	Obiad Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy (j)/b/ml 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Solferino (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<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 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-07-16 wtorek	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2812.77 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 450.12 g; W tym cukry: 109.27 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.85 g; WW: 42.46 Por; : 16.32 %; : 833.63 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3526.63 mg;	Wartość energetyczna: 2627.31 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 463.78 g; W tym cukry: 115.69 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 9.22 g; WW: 43.84 Por; : 15.03 %; : 678.22 %; Ener. z T: 15.84 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2784.07 mg;	Wartość energetyczna: 2148.55 kcal; Białko ogółem: 51.74 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 2.75 g; WW: 34.62 Por; : 9.63 %; : 533.88 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2486.70 mg;	Wartość energetyczna: 2001.25 kcal; Białko ogółem: 38.60 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 2.87 g; WW: 33.84 Por; : 7.72 %; : 550.18 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2381.30 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 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	
2024-07-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-17 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z olejem 60 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z olejem 60 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z olejem 60 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2822.81 kcal; Białko ogółem: 140.09 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 423.20 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 10.51 g; WW: 40.12 Por; : 19.85 %; : 939.14 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4110.20 mg;	Wartość energetyczna: 2285.42 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 373.49 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 9.11 g; WW: 35.08 Por; : 16.54 %; : 702.61 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3391.60 mg;	Wartość energetyczna: 2002.26 kcal; Białko ogółem: 51.21 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 102.89 g; Błonnik pok.: 13.64 g; Sól: 3.18 g; WW: 31.09 Por; : 10.23 %; : 659.41 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 3119.94 mg;	Wartość energetyczna: 1854.02 kcal; Białko ogółem: 33.84 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; W tym cukry: 95.54 g; Błonnik pok.: 13.61 g; Sól: 2.17 g; WW: 30.20 Por; : 7.30 %; : 600.43 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2796.00 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-18 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2376.66 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 418.50 g; W tym cukry: 137.24 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 6.28 g; WW: 38.37 Por; : 13.35 %; : 1022.59 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4021.51 mg;	Wartość energetyczna: 2203.45 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 9.86 g; WW: 33.88 Por; : 16.51 %; : 734.16 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3057.39 mg;	Wartość energetyczna: 1926.50 kcal; Białko ogółem: 51.78 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.67 g; WW: 29.17 Por; : 10.75 %; : 576.11 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2743.27 mg;	Wartość energetyczna: 1906.70 kcal; Białko ogółem: 35.57 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 3.38 g; WW: 31.75 Por; : 7.46 %; : 590.07 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2758.18 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-19 piątek	Obiad	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2598.06 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 135.40 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.13 g; WW: 38.30 Por; : 18.24 %; : 981.87 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4332.23 mg;	Wartość energetyczna: 2394.44 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 396.21 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.00 g; WW: 36.93 Por; : 16.17 %; : 791.46 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3611.98 mg;	Wartość energetyczna: 2230.45 kcal; Białko ogółem: 53.53 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 377.31 g; W tym cukry: 130.00 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 3.12 g; WW: 35.86 Por; : 9.60 %; : 700.35 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 2963.16 mg;	Wartość energetyczna: 2164.85 kcal; Białko ogółem: 37.35 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; W tym cukry: 136.50 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 2.07 g; WW: 36.88 Por; : 6.90 %; : 700.35 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2963.03 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 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-07-20 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)			
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g</p>			
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-07-20 sobota	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2611.88 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 432.66 g; W tym cukry: 124.12 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 9.45 g; WW: 40.44 Por; : 15.09 %; : 995.63 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4365.79 mg;	Wartość energetyczna: 2469.77 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 436.01 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 10.08 g; WW: 40.85 Por; : 15.07 %; : 817.57 %; Ener. z T: 16.55 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3707.16 mg;	Wartość energetyczna: 2144.98 kcal; Białko ogółem: 50.12 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 3.08 g; WW: 35.28 Por; : 9.35 %; : 719.92 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3548.55 mg;	Wartość energetyczna: 2021.75 kcal; Białko ogółem: 37.75 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; W tym cukry: 98.55 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 2.76 g; WW: 34.92 Por; : 7.47 %; : 713.73 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3337.63 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 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 25 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
2024-07-21 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt (JAJ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osionce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-07-21 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) 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 Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2475.42 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.56 g; WW: 33.93 Por; : 18.89 %; : 874.91 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3989.64 mg;	Wartość energetyczna: 2200.92 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 10.14 g; WW: 31.47 Por; : 17.75 %; : 778.63 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3649.09 mg;	Wartość energetyczna: 2047.14 kcal; Białko ogółem: 52.37 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 2.89 g; WW: 30.94 Por; : 10.23 %; : 708.72 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3292.33 mg;	Wartość energetyczna: 1965.37 kcal; Białko ogółem: 34.25 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 2.79 g; WW: 30.14 Por; : 6.97 %; : 682.32 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3009.41 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 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLUOW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLUOW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLUOW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Arbuz 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Arbuz 100 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 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>) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-07-15 poniedziałek	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				
		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	<p>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 %; : 317.23 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;</p> <p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna: 2179.97 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 127.75 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 4.57 g; WW: 30.31 Por; : 17.63 %; : 941.98 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 1.40 %; K: 3092.48 mg;</p> <p>Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2919.57 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 438.96 g; W tym cukry: 143.99 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 7.19 g; WW: 41.85 Por; : 16.94 %; : 1063.48 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3542.19 mg;</p> <p>Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2445.17 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 393.37 g; W tym cukry: 137.22 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 6.78 g; WW: 35.63 Por; : 15.96 %; : 1176.38 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3977.12 mg;</p> <p>Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2167.81 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; W tym cukry: 116.40 g; Błonnik pok.: 14.77 g; Sól: 3.45 g; WW: 33.91 Por; : 12.97 %; : 899.86 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 2849.24 mg;</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g</p>	Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml</p>	<p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-07-16 wtorek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2032.42 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; W tym cukry: 104.48 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 4.59 g; WW: 30.15 Por; : 15.06 %; : 757.03 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2748.73 mg;	Wartość energetyczna: 2756.54 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 443.66 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.62 g; WW: 41.68 Por; : 14.71 %; : 878.02 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3324.65 mg;	Wartość energetyczna: 3021.66 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 457.35 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 8.74 g; WW: 41.18 Por; : 14.98 %; : 994.89 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4291.80 mg;	Wartość energetyczna: 2676.73 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 378.88 g; W tym cukry: 96.38 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 4.45 g; WW: 35.89 Por; : 13.25 %; : 673.27 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3077.99 mg;	
2024-07-17 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Ryż na mleku 250 ml (MLE,) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 193.96 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2315.01 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 6.81 g; WW: 31.28 Por; : 17.91 %; : 813.70 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 3134.44 mg;	Wartość energetyczna: 2991.08 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 438.16 g; W tym cukry: 105.36 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 9.62 g; WW: 41.63 Por; : 17.68 %; : 965.49 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3974.37 mg;	Wartość energetyczna: 2918.18 kcal; Białko ogółem: 133.31 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 422.95 g; W tym cukry: 94.12 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 10.39 g; WW: 39.32 Por; : 18.27 %; : 1057.05 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4256.38 mg;	Wartość energetyczna: 2201.57 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 6.00 g; WW: 31.27 Por; : 18.93 %; : 727.39 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3675.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (SEL,) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-07-18 czwartek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 8.77 %; : 193.96 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2083.02 kcal; Białko ogółem: 60.84 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 135.69 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 4.29 g; WW: 31.95 Por; : 11.68 %; : 942.57 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3641.27 mg;	Wartość energetyczna: 2580.17 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 438.45 g; W tym cukry: 144.46 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 6.00 g; WW: 39.70 Por; : 12.37 %; : 1091.13 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4416.78 mg;	Wartość energetyczna: 2500.16 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 414.70 g; W tym cukry: 133.13 g; Błonnik pok.: 46.56 g; Sól: 5.81 g; WW: 36.96 Por; : 12.94 %; : 1048.65 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4718.64 mg;	Wartość energetyczna: 2039.13 kcal; Białko ogółem: 63.18 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 3.94 g; WW: 31.29 Por; : 12.39 %; : 925.89 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3805.26 mg;
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLUPSZ, 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>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Sałata zielona 20 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 JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 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 JEĆZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-07-19 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopy b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2058.35 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 283.77 g; W tym cukry: 125.76 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 4.78 g; WW: 26.85 Por; : 20.00 %; : 797.90 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3414.04 mg;	Wartość energetyczna: 2625.73 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 400.77 g; W tym cukry: 136.08 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.54 g; WW: 37.60 Por; : 17.96 %; : 995.01 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4252.59 mg;	Wartość energetyczna: 2540.93 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; W tym cukry: 138.72 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 7.09 g; WW: 34.90 Por; : 18.19 %; : 1095.07 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4810.19 mg;	Wartość energetyczna: 2366.17 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 119.88 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 4.00 g; WW: 33.50 Por; : 15.19 %; : 769.13 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3658.20 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ogórkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-07-20 sobota	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 317.23 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2061.99 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 113.58 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.75 g; WW: 27.21 Por; : 13.95 %; : 808.62 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3374.09 mg;	Wartość energetyczna: 2821.58 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 417.14 g; W tym cukry: 120.88 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 10.35 g; WW: 38.07 Por; : 13.96 %; : 940.50 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3997.86 mg;	Wartość energetyczna: 2702.86 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 395.02 g; W tym cukry: 115.04 g; Błonnik pok.: 51.77 g; Sól: 9.90 g; WW: 34.52 Por; : 14.23 %; : 1032.06 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4555.29 mg;	Wartość energetyczna: 2429.22 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.66 g; WW: 37.44 Por; : 11.33 %; : 792.82 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3444.26 mg;
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Mizeria 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 100 g (<u>SEL,</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-07-21 niedziela	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) 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 Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 247.73 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1650.88 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 249.41 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 3.79 g; WW: 23.21 Por; : 17.19 %; : 682.67 %; Ener. z T: 24.30 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2548.97 mg;	Wartość energetyczna: 2430.92 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 365.31 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.19 g; WW: 33.79 Por; : 19.19 %; : 888.88 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3726.80 mg;	Wartość energetyczna: 2312.20 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 7.74 g; WW: 30.24 Por; : 19.78 %; : 980.44 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4284.23 mg;	Wartość energetyczna: 2271.10 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 315.66 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 5.21 g; WW: 29.35 Por; : 16.13 %; : 803.84 %; Ener. z T: 29.32 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3566.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Arbuz 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Arbuz 100 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Arbuz 100 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 150 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-15 poniedziałek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2420.20 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; W tym cukry: 120.62 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.61 g; WW: 33.33 Por; : 15.96 %; : 990.72 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3419.72 mg;	Wartość energetyczna: 2469.09 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 6.28 g; WW: 35.90 Por; : 17.82 %; : 846.64 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3047.57 mg;	Wartość energetyczna: 1917.84 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; W tym cukry: 123.02 g; Błonnik pok.: 12.59 g; Sól: 4.76 g; WW: 28.87 Por; : 16.47 %; : 911.29 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 2870.09 mg;	Wartość energetyczna: 2459.50 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 417.60 g; W tym cukry: 135.26 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 7.16 g; WW: 39.94 Por; : 15.07 %; : 1008.48 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3128.80 mg;	Wartość energetyczna: 2176.91 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 111.06 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 6.98 g; WW: 34.39 Por; : 16.28 %; : 904.57 %; Ener. z T: 19.23 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2861.12 mg;
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-16 wtorek	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) 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 (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
2024-07-17 środa	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 3059.69 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 103.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 455.01 g; W tym cukry: 101.95 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 7.67 g; WW: 41.67 Por; : 12.14 %; : 962.17 %; Ener. z T: 30.34 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3964.35 mg;	Wartość energetyczna: 2375.99 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 111.56 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 6.96 g; WW: 36.16 Por; : 16.24 %; : 836.27 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3008.59 mg;	Wartość energetyczna: 2028.10 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 105.17 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sól: 4.44 g; WW: 30.18 Por; : 14.90 %; : 732.23 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 2850.81 mg;	Wartość energetyczna: 2871.66 kcal; Białko ogółem: 126.12 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 435.60 g; W tym cukry: 110.06 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.99 g; WW: 41.09 Por; : 17.57 %; : 816.97 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3710.53 mg;	Wartość energetyczna: 2504.51 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 402.95 g; W tym cukry: 100.15 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.28 g; WW: 37.85 Por; : 16.96 %; : 749.16 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3215.35 mg;
2024-07-17 środa	II ŚN	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g
				Banan 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-17 środa	Obiad	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2696.23 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 404.53 g; W tym cukry: 111.77 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.72 g; WW: 37.09 Por; : 14.77 %; : 897.21 %; Ener. z T: 27.34 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3544.74 mg;	Wartość energetyczna: 2625.89 kcal; Białko ogółem: 137.12 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 409.84 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 10.66 g; WW: 38.99 Por; : 20.89 %; : 932.15 %; Ener. z T: 17.51 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3652.71 mg;	Wartość energetyczna: 2251.44 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 7.19 g; WW: 31.60 Por; : 19.62 %; : 835.16 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 1.40 %; K: 3350.38 mg;	Wartość energetyczna: 2799.55 kcal; Białko ogółem: 138.51 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 432.57 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 9.97 g; WW: 41.07 Por; : 19.79 %; : 982.09 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4275.44 mg;	Wartość energetyczna: 2511.51 kcal; Białko ogółem: 132.09 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 380.91 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 10.15 g; WW: 35.90 Por; : 21.04 %; : 935.00 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4090.87 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	
PD		<p>Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml</p>		<p>Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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 zolądkowych
2024-07-18 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osionce niejadalnej 50 g (SOJ ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,)	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2262.67 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 382.36 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 47.16 g; Sól: 5.03 g; WW: 33.62 Por; : 12.28 %; : 977.29 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 4641.42 mg;	Wartość energetyczna: 2491.17 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 394.60 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.62 g; WW: 36.60 Por; : 14.93 %; : 1044.50 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4131.52 mg;	Wartość energetyczna: 1874.23 kcal; Białko ogółem: 59.23 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; W tym cukry: 130.49 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 4.53 g; WW: 30.34 Por; : 12.64 %; : 890.45 %; Ener. z T: 19.23 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3213.50 mg;	Wartość energetyczna: 2369.71 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 418.50 g; W tym cukry: 137.21 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 6.09 g; WW: 38.37 Por; : 13.22 %; : 1022.59 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4021.51 mg;	Wartość energetyczna: 2086.13 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; W tym cukry: 96.76 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 5.80 g; WW: 32.27 Por; : 14.53 %; : 959.69 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3973.08 mg;
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE ,) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-19 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) 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 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2488.73 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 381.97 g; W tym cukry: 128.23 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.55 g; WW: 35.10 Por; : 17.66 %; : 909.91 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4151.09 mg;	Wartość energetyczna: 2445.33 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 381.12 g; W tym cukry: 110.87 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 7.62 g; WW: 36.06 Por; : 19.26 %; : 872.97 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3528.29 mg;	Wartość energetyczna: 2039.47 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 291.07 g; W tym cukry: 125.67 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 4.34 g; WW: 27.59 Por; : 20.34 %; : 801.70 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3409.66 mg;	Wartość energetyczna: 2598.06 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 135.40 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.13 g; WW: 38.30 Por; : 18.24 %; : 981.87 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4332.23 mg;	Wartość energetyczna: 2517.05 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 415.79 g; W tym cukry: 127.54 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.76 g; WW: 39.09 Por; : 16.99 %; : 924.56 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3997.45 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód 50 g Pasta z fasoli 50 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dynia z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-20 sobota	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2770.15 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 453.56 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 53.31 g; Sól: 8.48 g; WW: 40.18 Por; : 11.22 %; : 956.70 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4302.99 mg;	Wartość energetyczna: 2600.49 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 417.58 g; W tym cukry: 108.08 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 8.98 g; WW: 39.79 Por; : 16.21 %; : 931.14 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3541.83 mg;	Wartość energetyczna: 1852.43 kcal; Białko ogółem: 65.31 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 298.26 g; W tym cukry: 120.82 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 5.02 g; WW: 28.20 Por; : 14.10 %; : 822.45 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3463.47 mg;	Wartość energetyczna: 2628.39 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 442.81 g; W tym cukry: 133.62 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 8.83 g; WW: 41.52 Por; : 14.40 %; : 995.63 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4365.79 mg;	Wartość energetyczna: 2409.18 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 397.80 g; W tym cukry: 98.91 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 9.20 g; WW: 36.95 Por; : 15.24 %; : 887.56 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4062.52 mg;
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 100 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SQJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mizerna 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 60 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-21 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2894.13 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 107.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 396.83 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 6.57 g; WW: 36.29 Por; : 13.50 %; : 919.53 %; Ener. z T: 33.29 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3344.20 mg;	Wartość energetyczna: 2308.95 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 377.42 g; W tym cukry: 118.28 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 7.54 g; WW: 34.87 Por; : 15.44 %; : 953.72 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3452.81 mg;	Wartość energetyczna: 1688.22 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 250.72 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 4.01 g; WW: 23.17 Por; : 17.56 %; : 674.40 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2737.59 mg;	Wartość energetyczna: 2475.42 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.56 g; WW: 33.93 Por; : 18.89 %; : 874.91 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3989.64 mg;	Wartość energetyczna: 2286.86 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 8.40 g; WW: 30.68 Por; : 19.18 %; : 872.50 %; Ener. z T: 24.30 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3978.36 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,