

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad		Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD				Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-09 poniedziałek	Kolacja	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<b>RYB, MLE.</b>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<b>RYB, MLE.</b>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<b>RYB, MLE.</b>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<b>RYB, MLE.</b>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)</p>	
	PN	<p>Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOJ.</b>) Sałata zielona 10 g</p>			
		<p>Wartość energetyczna: 2164.25 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 9.67 g; WW: 30.74 Por; : 14.63 %; : 64.00 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 4360.38 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2364.05 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 378.68 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 9.82 g; WW: 33.98 Por; : 15.17 %; : 64.07 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4628.88 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2397.77 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 379.19 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 7.92 g; WW: 34.76 Por; : 15.67 %; : 63.26 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4328.43 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2065.50 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 49.96 g; Sól: 9.88 g; WW: 26.17 Por; : 16.36 %; : 60.12 %; Ener. z T: 27.46 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 4655.94 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
PD			Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-10 wtorek	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2206.19 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 9.13 g; WW: 28.15 Por; : 20.72 %; : 57.57 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3826.40 mg;	Wartość energetyczna: 2619.19 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 385.65 g; W tym cukry: 115.15 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 9.73 g; WW: 34.95 Por; : 19.07 %; : 58.90 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4517.90 mg;	Wartość energetyczna: 2747.77 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 408.12 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.59 g; WW: 38.04 Por; : 17.14 %; : 59.41 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4362.13 mg;	Wartość energetyczna: 2315.25 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 333.96 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 11.77 g; WW: 29.02 Por; : 21.38 %; : 57.70 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4153.25 mg;		
2024-12-11 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-11 środa	II ŚN	Mandarynka 2 szt					
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-11 środa		Wartość energetyczna: 2636.33 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 7.88 g; WW: 34.88 Por; : 15.11 %; : 58.58 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4682.52 mg;	Wartość energetyczna: 2837.73 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 420.63 g; W tym cukry: 114.28 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 8.11 g; WW: 38.35 Por; : 14.98 %; : 59.29 %; Ener. z T: 29.30 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4966.46 mg;	Wartość energetyczna: 2957.49 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 98.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 432.64 g; W tym cukry: 113.65 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 8.20 g; WW: 39.50 Por; : 14.72 %; : 58.51 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4955.94 mg;	Wartość energetyczna: 2492.73 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 388.78 g; W tym cukry: 111.80 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.98 g; WW: 36.38 Por; : 16.07 %; : 62.39 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4148.38 mg;	Wartość energetyczna: 2421.67 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 10.72 g; WW: 28.95 Por; : 15.96 %; : 54.66 %; Ener. z T: 32.83 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4887.07 mg;
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN		Banan 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD			Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-12 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g				Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2707.02 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 443.96 g; W tym cukry: 124.95 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 6.30 g; WW: 40.38 Por; : 15.51 %; : 65.60 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4440.29 mg;	Wartość energetyczna: 2948.82 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 485.00 g; W tym cukry: 135.00 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 6.67 g; WW: 44.46 Por; : 15.22 %; : 65.79 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4477.19 mg;	Wartość energetyczna: 2954.35 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 488.92 g; W tym cukry: 130.87 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 6.98 g; WW: 45.65 Por; : 15.04 %; : 66.20 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4255.79 mg;	Wartość energetyczna: 2218.00 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 57.17 g; Sól: 7.71 g; WW: 27.26 Por; : 16.85 %; : 59.14 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 5.16 %; K: 4238.14 mg;	
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-13 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g		
		Wartość energetyczna: 2559.05 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; W tym cukry: 110.72 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.03 g; WW: 33.62 g; Por.: 17.89 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4477.74 mg;	Wartość energetyczna: 2820.65 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 400.12 g; W tym cukry: 133.37 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.18 g; WW: 36.77 g; Por.: 17.97 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4746.24 mg;	Wartość energetyczna: 2734.40 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 415.10 g; W tym cukry: 133.87 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.38 g; WW: 38.27 g; Por.: 17.91 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4757.74 mg;	Wartość energetyczna: 2690.15 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 422.89 g; W tym cukry: 138.94 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.01 g; WW: 39.84 g; Por.: 18.23 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4650.12 mg;	Wartość energetyczna: 2410.00 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sól: 9.25 g; WW: 26.23 g; Por.: 20.95 %; Ener. z T: 31.63 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4916.07 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-14 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędziona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2651.02 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 9.75 g; WW: 32.32 Por; : 17.14 %; : 54.55 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4024.93 mg;	Wartość energetyczna: 2713.72 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 9.75 g; WW: 33.17 Por; : 17.16 %; : 55.00 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4037.03 mg;	Wartość energetyczna: 2616.52 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 9.75 g; WW: 32.24 Por; : 16.90 %; : 55.04 %; Ener. z T: 29.89 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3904.85 mg;	Wartość energetyczna: 2346.04 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 8.06 g; WW: 34.25 Por; : 18.20 %; : 64.02 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4049.52 mg;	Wartość energetyczna: 2258.02 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 48.52 g; Sól: 9.38 g; WW: 25.94 Por; : 20.08 %; : 54.62 %; Ener. z T: 30.98 %; Ener. z Bł.: 4.30 %; K: 4314.95 mg;	
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-15 niedziela	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		Banan 150 g	Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2201.28 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 7.41 g; WW: 27.02 Por.; : 19.81 %; : 54.87 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4228.81 mg;	Wartość energetyczna: 2348.68 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 103.31 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.45 g; WW: 30.62 Por.; : 18.60 %; : 57.68 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4230.28 mg;	Wartość energetyczna: 2390.18 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 349.18 g; W tym cukry: 112.81 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.45 g; WW: 31.72 Por.; : 18.30 %; : 58.44 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4230.28 mg;	Wartość energetyczna: 2433.17 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.31 g; WW: 33.53 Por.; : 18.57 %; : 59.43 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4467.84 mg;	Wartość energetyczna: 2252.42 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 284.48 g; W tym cukry: 35.23 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 8.84 g; WW: 24.14 Por.; : 21.44 %; : 50.52 %; Ener. z T: 31.10 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4348.44 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-12-09 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1913.51 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 306.56 g; W tym cukry: 35.50 g; Błonnik pok.: 55.34 g; Sól: 11.02 g; WW: 25.28 Por; : 14.83 %; : 64.08 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 5.78 %; K: 4225.76 mg;	Wartość energetyczna: 2119.72 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.32 g; WW: 28.15 Por; : 16.17 %; : 59.86 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3824.99 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2405.26 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 8.08 g; WW: 31.23 Por; : 18.00 %; : 57.88 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4415.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kalań gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-12-10 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *( <b>SIED</b> ) 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 20 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2269.60 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 45.72 g; Sól: 12.07 g; WW: 25.23 Por; : 19.02 %; : 52.41 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 3911.26 mg;	Wartość energetyczna: 2262.87 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.44 g; WW: 29.90 Por; : 20.47 %; : 57.96 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3652.40 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2554.04 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 400.35 g; W tym cukry: 118.47 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 8.45 g; WW: 36.82 Por; : 15.88 %; : 62.70 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 5244.86 mg;
2024-12-11 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-12-11 środa	II ŚN	Mandarynka 2 szt		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g		Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-12-11 środa	Wartość energetyczna: 2288.46 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 10.56 g; WW: 28.86 Por; : 15.24 %; : 57.61 %; Ener. z T: 30.69 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 4580.99 mg;	Wartość energetyczna: 2061.19 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 300.73 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 11.46 g; WW: 27.18 Por; : 16.74 %; : 58.36 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3698.84 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2406.86 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 370.25 g; W tym cukry: 97.56 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.42 g; WW: 34.60 Por; : 16.61 %; : 61.53 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3828.67 mg;
2024-12-12 czwartek	Śniadanie Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN Jabłko 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-12-12 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2134.88 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 53.11 g; Sól: 9.50 g; WW: 27.73 Por; : 17.43 %; : 61.71 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 4.98 %; K: 3979.88 mg;	Wartość energetyczna: 2205.43 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 327.11 g; W tym cukry: 32.90 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 8.49 g; WW: 29.25 Por; : 16.46 %; : 59.33 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3257.74 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.40 %; : 51.50 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2596.07 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 405.78 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.43 g; WW: 37.32 Por; : 16.27 %; : 62.52 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4069.95 mg;	
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-12-13 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
			Wartość energetyczna: 2058.23 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 33.35 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 11.30 g; WW: 24.55 Por; : 18.57 %; : 55.76 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4248.78 mg;	Wartość energetyczna: 2239.79 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 8.30 g; WW: 28.21 Por; : 21.15 %; : 55.37 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4300.21 mg;	Wartość energetyczna: 2201.29 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 2.27 g; WW: 24.37 Por; : 18.51 %; : 50.02 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5570.56 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g
	II ŚN	Mandarynka 2 szt		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Selerowa z ziemniakami - dieta ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-12-14 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2041.97 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 48.69 g; Sól: 10.33 g; WW: 24.74 Por; : 19.58 %; : 58.08 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 4.77 %; K: 3927.60 mg;	Wartość energetyczna: 2080.05 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 9.55 g; WW: 28.38 Por; : 19.55 %; : 61.41 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3876.04 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2334.68 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 130.66 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.94 g; WW: 35.59 Por; : 17.36 %; : 66.26 %; Ener. z T: 20.50 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3943.26 mg;
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-12-15 niedziela	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiada*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
			Wartość energetyczna: 2002.01 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 277.04 g; W tym cukry: 27.62 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sól: 8.95 g; WW: 23.39 Por.; : 20.82 %; : 55.35 %; Ener. z T: 27.03 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 4350.77 mg;	Wartość energetyczna: 2209.76 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 281.82 g; W tym cukry: 18.14 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.37 g; WW: 25.32 Por.; : 21.73 %; : 51.01 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3529.50 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-09 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2102.99 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 8.96 g; WW: 29.26 Por; : 15.56 %; : 62.43 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3563.46 mg;	Wartość energetyczna: 2197.97 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.52 Por; : 15.19 %; : 63.11 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4059.93 mg;	Wartość energetyczna: 1914.93 kcal; Białko ogółem: 64.88 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.37 g; WW: 28.96 Por; : 13.55 %; : 66.77 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3412.50 mg;	Wartość energetyczna: 2149.50 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.82 g; WW: 31.81 Por; : 17.46 %; : 64.29 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4113.20 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-10 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2329.76 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 385.20 g; W tym cukry: 108.92 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 8.58 g; WW: 35.29 Por.; : 14.91 %; : 66.14 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4582.76 mg;	Wartość energetyczna: 2259.32 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 7.87 g; WW: 30.35 Por.; : 20.13 %; : 58.57 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3825.55 mg;	Wartość energetyczna: 2163.48 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.82 g; WW: 32.06 Por.; : 17.32 %; : 64.33 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3484.85 mg;	Wartość energetyczna: 2188.39 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 6.08 g; WW: 31.07 Por.; : 20.55 %; : 61.42 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4079.06 mg;	Wartość energetyczna: 2454.87 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 9.32 g; WW: 30.75 Por.; : 20.09 %; : 56.95 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4816.83 mg;	
2024-12-11 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-11 środa	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Dyńia z wody 200 g	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grycikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pasztet z soczewicy () 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Biszkopty 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Biszkopty 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-11 środa		Wartość energetyczna: 2107.69 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 7.74 g; WW: 31.81 Por; : 14.69 %; : 65.07 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3191.72 mg;	Wartość energetyczna: 2283.35 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.74 g; WW: 32.82 Por; : 16.44 %; : 61.95 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3881.79 mg;	Wartość energetyczna: 2173.45 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 7.25 g; WW: 32.63 Por; : 14.79 %; : 65.02 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3527.04 mg;	Wartość energetyczna: 2213.08 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 373.76 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.37 g; WW: 35.05 Por; : 15.67 %; : 67.56 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3916.96 mg;	Wartość energetyczna: 2695.16 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 402.08 g; W tym cukry: 98.20 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 8.17 g; WW: 36.52 Por; : 15.57 %; : 59.68 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 5097.12 mg;
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-12 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2376.96 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 406.97 g; W tym cukry: 121.98 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 7.93 g; WW: 37.46 Por; : 14.66 %; : 68.48 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3610.28 mg;	Wartość energetyczna: 2712.55 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 447.88 g; W tym cukry: 120.82 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 6.61 g; WW: 41.57 Por; : 15.31 %; : 66.05 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4218.89 mg;	Wartość energetyczna: 2106.91 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 97.04 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.95 g; WW: 31.77 Por; : 15.75 %; : 66.15 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3831.94 mg;	Wartość energetyczna: 2658.00 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 447.55 g; W tym cukry: 121.29 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 5.46 g; WW: 41.63 Por; : 15.23 %; : 67.35 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4263.97 mg;	Wartość energetyczna: 2769.44 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 440.12 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 44.29 g; Sól: 6.49 g; WW: 39.73 Por; : 16.27 %; : 63.57 %; Ener. z T: 22.60 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4614.80 mg;
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-13 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostosce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2274.10 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 391.57 g; W tym cukry: 104.81 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.55 g; WW: 36.14 Por.: 14.87 %; : 68.87 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3739.32 mg;	Wartość energetyczna: 2481.35 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 6.71 g; WW: 35.82 Por.: 18.07 %; : 61.69 %; Ener. z T: 22.11 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4381.62 mg;	Wartość energetyczna: 2145.03 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.08 g; WW: 33.71 Por.: 15.75 %; : 67.56 %; Ener. z T: 18.89 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3745.74 mg;	Wartość energetyczna: 2258.32 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 377.76 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 6.58 g; WW: 35.56 Por.: 18.34 %; : 66.91 %; Ener. z T: 16.77 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4114.82 mg;	Wartość energetyczna: 2558.65 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 360.92 g; W tym cukry: 114.39 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 8.79 g; WW: 32.37 Por.: 19.16 %; : 56.42 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 5019.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-14 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna 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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2129.17 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 115.64 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 8.59 g; WW: 33.79 Por.; : 16.67 %; : 69.40 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3480.92 mg;	Wartość energetyczna: 2283.34 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.06 g; WW: 33.40 Por.; : 18.21 %; : 63.75 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4037.42 mg;	Wartość energetyczna: 1951.63 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 8.25 g; WW: 30.45 Por.; : 17.88 %; : 68.51 %; Ener. z T: 18.60 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3587.17 mg;	Wartość energetyczna: 2286.14 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 385.34 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.70 g; WW: 35.71 Por.; : 17.87 %; : 67.42 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4151.18 mg;	Wartość energetyczna: 2444.85 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 47.47 g; Sól: 10.08 g; WW: 30.54 Por.; : 19.23 %; : 57.66 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4401.05 mg;	
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-15 niedziela	II ŚN	Banan 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2035.77 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 8.01 g; WW: 32.05 Por.; : 15.56 %; : 68.68 %; Ener. z T: 17.81 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4087.99 mg;	Wartość energetyczna: 2285.77 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.27 g; WW: 29.93 Por.; : 19.73 %; : 56.84 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4466.37 mg;	Wartość energetyczna: 1990.75 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 305.90 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.47 g; WW: 28.09 Por.; : 18.23 %; : 61.46 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4108.70 mg;	Wartość energetyczna: 2158.12 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.56 g; WW: 29.45 Por.; : 20.43 %; : 58.89 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4493.27 mg;	Wartość energetyczna: 2208.34 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 7.06 g; WW: 26.92 Por.; : 19.79 %; : 55.52 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4503.74 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Galaretko o smaku brzoskwiniowym 200 g			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
PD	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-09 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2599.17 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 413.75 g; W tym cukry: 132.56 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.14 g; WW: 38.23 Por; : 15.49 %; : 63.67 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4612.36 mg;	Wartość energetyczna: 2195.27 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 9.50 g; WW: 33.69 Por; : 13.40 %; : 67.17 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3430.29 mg;	Wartość energetyczna: 1752.45 kcal; Białko ogółem: 30.31 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 3.24 g; WW: 28.89 Por; : 6.92 %; : 71.63 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3243.68 mg;	Wartość energetyczna: 1832.20 kcal; Białko ogółem: 30.39 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 3.24 g; WW: 30.89 Por; : 6.64 %; : 72.85 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3255.18 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Papryka świeża 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Banan 150 g			
	Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 180 g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-10 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretką drobiową z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2810.92 kcal; Białko ogółem: 131.14 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; W tym cukry: 131.85 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.58 g; WW: 39.05 Por.; : 18.66 %; : 59.44 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4517.05 mg;	Wartość energetyczna: 2467.82 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 388.48 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.35 g; WW: 35.94 Por.; : 17.37 %; : 62.97 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3951.04 mg;	Wartość energetyczna: 1856.34 kcal; Białko ogółem: 49.72 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 2.28 g; WW: 30.25 Por.; : 10.71 %; : 69.17 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2634.36 mg;	Wartość energetyczna: 1710.62 kcal; Białko ogółem: 36.67 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 1.88 g; WW: 28.39 Por.; : 8.57 %; : 71.03 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 2388.86 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-12-11 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g Dżem 25 g 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-11 środa	II ŚN	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> ) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Biszkopty 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-11 środa		Wartość energetyczna: 2484.75 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 111.61 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.97 g; WW: 36.28 Por; : 16.18 %; : 62.49 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4165.73 mg;	Wartość energetyczna: 2382.54 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 9.19 g; WW: 35.45 Por; : 15.11 %; : 64.37 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3545.13 mg;	Wartość energetyczna: 1940.15 kcal; Białko ogółem: 44.49 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 3.02 g; WW: 30.57 Por; : 9.17 %; : 67.20 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3199.19 mg;	Wartość energetyczna: 1760.32 kcal; Białko ogółem: 32.66 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 2.51 g; WW: 29.25 Por; : 7.42 %; : 71.12 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3059.85 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 4 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-12 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2954.35 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 488.92 g; W tym cukry: 130.87 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 6.98 g; WW: 45.65 Por.; : 15.04 %; : 66.20 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4255.79 mg;	Wartość energetyczna: 2294.37 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 9.19 g; WW: 34.51 Por.; : 15.57 %; : 65.85 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3868.12 mg;	Wartość energetyczna: 2412.03 kcal; Białko ogółem: 47.67 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 422.80 g; W tym cukry: 128.70 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 3.25 g; WW: 40.10 Por.; : 7.90 %; : 70.12 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3505.86 mg;	Wartość energetyczna: 1901.85 kcal; Białko ogółem: 30.59 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 115.76 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 1.80 g; WW: 32.49 Por.; : 6.43 %; : 72.53 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3252.74 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g			



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-13 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Łosoś pieczony 50 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Łosoś pieczony 30 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</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> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostosce niejadanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2654.35 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 405.39 g; W tym cukry: 134.34 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 6.96 g; WW: 38.12 Por; : 18.61 %; : 61.09 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4772.12 mg;	Wartość energetyczna: 2377.73 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 412.84 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 6.65 g; WW: 38.82 Por; : 15.10 %; : 69.45 %; Ener. z T: 17.30 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3725.12 mg;	Wartość energetyczna: 1995.74 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 2.63 g; WW: 30.95 Por; : 10.63 %; : 65.61 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3256.16 mg;	Wartość energetyczna: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 34.26 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 2.08 g; WW: 31.98 Por; : 7.40 %; : 72.72 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2995.00 mg;	Wartość energetyczna: 853.30 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 176.40 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 17.44 Por; : 9.31 %; : 82.69 %; Ener. z T: 7.87 %; Ener. z Bł.: 0.64 %; K: 158.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Mandarynka 2 szt Koktajl bananowy 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Mandarynka 2 szt Galaretko o smaku brzoskwiniowym 200 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-14 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2500.50 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 399.95 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.28 g; WW: 36.62 Por; : 18.15 %; : 63.98 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4521.78 mg;	Wartość energetyczna: 2234.50 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 406.12 g; W tym cukry: 143.64 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.70 g; WW: 37.68 Por; : 15.54 %; : 72.70 %; Ener. z T: 16.00 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3600.27 mg;	Wartość energetyczna: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 49.27 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 3.70 g; WW: 32.59 Por; : 9.81 %; : 69.21 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3157.76 mg;	Wartość energetyczna: 1813.59 kcal; Białko ogółem: 36.40 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 2.54 g; WW: 31.20 Por; : 8.03 %; : 73.37 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3063.14 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-12-15 niedziela	II ŚN	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Banan 150 g Galaretka o smaku truskawkowym 200 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2577.17 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.73 g; WW: 34.30 Por.; : 19.51 %; : 57.22 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 5050.31 mg;	Wartość energetyczna: 2268.48 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 371.59 g; W tym cukry: 97.55 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.51 g; WW: 34.60 Por.; : 16.56 %; : 65.52 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4110.17 mg;	Wartość energetyczna: 1686.62 kcal; Białko ogółem: 51.79 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 262.87 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 4.12 g; WW: 24.42 Por.; : 12.28 %; : 62.34 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3530.86 mg;	Wartość energetyczna: 1705.51 kcal; Białko ogółem: 36.72 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 2.75 g; WW: 27.82 Por.; : 8.61 %; : 69.41 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3436.21 mg;	Wartość energetyczna: 853.30 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 176.40 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 17.44 Por.; : 9.22 %; : 82.69 %; Ener. z T: 7.87 %; Ener. z Bł.: 0.64 %; K: 127.16 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-09 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1833.53 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 276.18 g; W tym cukry: 92.43 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sól: 5.20 g; WW: 26.16 Por; : 15.30 %; : 60.25 %; Ener. z T: 26.70 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2282.33 mg;	Wartość energetyczna: 2346.26 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 96.02 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 8.18 g; WW: 34.21 Por; : 15.77 %; : 61.59 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2643.82 mg;	Wartość energetyczna: 2337.05 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 373.58 g; W tym cukry: 112.24 g; Błonnik pok.: 46.25 g; Sól: 9.36 g; WW: 32.98 Por; : 15.38 %; : 63.94 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4907.88 mg;	Wartość energetyczna: 2208.05 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 7.39 g; WW: 31.56 Por; : 13.06 %; : 61.74 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4010.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez glutenu)*() 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-10 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2067.86 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 103.39 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 4.74 g; WW: 29.85 Por; : 15.32 %; : 61.67 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3094.08 mg;	Wartość energetyczna: 2672.83 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 413.74 g; W tym cukry: 106.12 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 7.78 g; WW: 38.86 Por; : 17.59 %; : 61.92 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3630.08 mg;	Wartość energetyczna: 2574.19 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 9.26 g; WW: 33.60 Por; : 19.18 %; : 58.75 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4822.40 mg;	Wartość energetyczna: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g; W tym cukry: 73.78 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 6.80 g; WW: 28.30 Por; : 17.88 %; : 57.19 %; Ener. z T: 25.80 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3322.42 mg;
2024-12-11 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-11 środa	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kalafior gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u>SEL</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Paszтет z soczewicy () 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> )				Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-11 środa	Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1980.06 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 105.16 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 4.89 g; WW: 28.01 Por; : 15.32 %; : 60.39 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3138.78 mg;	Wartość energetyczna: 2751.38 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 417.86 g; W tym cukry: 114.41 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.18 g; WW: 38.54 Por; : 15.38 %; : 60.75 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4677.36 mg;	Wartość energetyczna: 2804.81 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 411.05 g; W tym cukry: 106.80 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 8.11 g; WW: 37.40 Por; : 15.40 %; : 58.62 %; Ener. z T: 29.64 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5102.29 mg;	Wartość energetyczna: 2389.47 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.23 g; WW: 33.25 Por; : 13.95 %; : 59.31 %; Ener. z T: 28.00 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4168.20 mg;	
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-12 czwartek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron bezglutenowy z serem 300 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2321.81 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 383.47 g; W tym cukry: 119.83 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 4.68 g; WW: 35.64 Por; : 14.00 %; : 66.06 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3399.93 mg;	Wartość energetyczna: 2948.82 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 485.00 g; W tym cukry: 135.00 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 6.67 g; WW: 44.46 Por; : 15.22 %; : 65.79 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4477.19 mg;	Wartość energetyczna: 2895.42 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 472.47 g; W tym cukry: 125.82 g; Błonnik pok.: 44.32 g; Sól: 6.45 g; WW: 42.96 Por; : 15.52 %; : 65.27 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4616.49 mg;	Wartość energetyczna: 2413.84 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 393.49 g; W tym cukry: 130.47 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 3.92 g; WW: 35.95 Por; : 14.02 %; : 65.21 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4066.01 mg;	
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-13 piątek	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 1033.62 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 217.69 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 21.35 Por; : 9.10 %; : 84.24 %; Ener. z T: 6.93 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 286.94 mg;	Wartość energetyczna: 2011.74 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 127.46 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 5.75 g; WW: 29.07 Por; : 17.55 %; : 60.93 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3205.38 mg;	Wartość energetyczna: 2679.81 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 411.32 g; W tym cukry: 137.86 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 8.24 g; WW: 38.59 Por; : 18.31 %; : 61.40 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4661.28 mg;	Wartość energetyczna: 2655.05 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 381.52 g; W tym cukry: 134.97 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 8.72 g; WW: 34.42 Por; : 18.49 %; : 57.48 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 5025.24 mg;	Wartość energetyczna: 2450.66 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.49 Por; : 16.31 %; : 56.73 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3885.86 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z malin* 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-14 sobota	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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.78 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: 0.70 g; WW: 23.82 Por; : 8.70 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1056.18 mg;	Wartość energetyczna: 2111.97 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.09 g; WW: 26.10 Por; : 17.19 %; : 53.53 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3409.30 mg;	Wartość energetyczna: 2661.75 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 380.05 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.03 g; WW: 35.39 Por; : 17.13 %; : 57.11 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3865.61 mg;	Wartość energetyczna: 2646.82 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 9.29 g; WW: 31.17 Por; : 17.62 %; : 54.11 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4315.83 mg;	Wartość energetyczna: 2289.09 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 5.20 g; WW: 31.70 Por; : 15.97 %; : 59.04 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3225.45 mg;	
2024-12-15 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> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-15 niedziela	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ. MLE. GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
			Wartość energetyczna: 1032.04 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 218.18 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 21.42 Por; : 8.86 %; : 84.56 %; Ener. z T: 6.83 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 269.95 mg;	Wartość energetyczna: 1698.35 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 252.62 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 4.38 g; WW: 23.47 Por; : 17.21 %; : 59.50 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2692.92 mg;	Wartość energetyczna: 2417.88 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 361.81 g; W tym cukry: 104.31 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 7.32 g; WW: 33.44 Por; : 17.62 %; : 59.86 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3955.92 mg;	Wartość energetyczna: 2287.76 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 6.99 g; WW: 28.77 Por; : 19.13 %; : 56.84 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4509.11 mg;	Wartość energetyczna: 2274.97 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 3.97 g; WW: 29.87 Por; : 16.01 %; : 56.04 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4222.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-12-09 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2411.85 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 9.73 g; WW: 31.48 Por; : 13.85 %; : 58.67 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4360.38 mg;	Wartość energetyczna: 2233.08 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.42 Por; : 14.40 %; : 64.30 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3288.86 mg;	Wartość energetyczna: 1833.63 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 276.00 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 3.81 g; WW: 26.09 Por; : 15.23 %; : 60.21 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2192.87 mg;	Wartość energetyczna: 2346.36 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 6.79 g; WW: 34.13 Por; : 15.72 %; : 61.56 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2554.36 mg;	Wartość energetyczna: 2128.86 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.32 g; WW: 31.64 Por; : 15.79 %; : 64.65 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4027.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-12-10 wtorek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ,</b> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	
	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b> )					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-12-10 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 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: 2619.94 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 103.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 351.19 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 9.02 g; WW: 31.42 Por; : 11.56 %; : 53.62 %; Ener. z T: 35.45 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2873.25 mg;	Wartość energetyczna: 2430.88 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.25 g; WW: 35.78 Por; : 18.18 %; : 62.11 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3782.15 mg;	Wartość energetyczna: 2010.80 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 312.47 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 4.63 g; WW: 29.57 Por; : 15.33 %; : 62.16 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2988.85 mg;	Wartość energetyczna: 2695.50 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 418.47 g; W tym cukry: 108.82 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.76 g; WW: 39.40 Por; : 17.46 %; : 62.10 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3851.14 mg;	Wartość energetyczna: 2201.80 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 350.49 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.10 g; WW: 32.79 Por; : 19.50 %; : 63.67 %; Ener. z T: 17.80 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3605.80 mg;
2024-12-11 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> )	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-12-11 środa	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-12-11 środa		Wartość energetyczna: 3084.38 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 122.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 420.43 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 7.04 g; WW: 37.79 Por; : 12.82 %; : 54.52 %; Ener. z T: 35.73 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3695.51 mg;	Wartość energetyczna: 2251.41 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 7.46 g; WW: 33.13 Por; : 16.30 %; : 62.37 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3597.46 mg;	Wartość energetyczna: 1892.03 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 5.08 g; WW: 27.21 Por; : 15.79 %; : 61.68 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3256.99 mg;	Wartość energetyczna: 2484.75 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 111.61 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.97 g; WW: 36.28 Por; : 16.18 %; : 62.49 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4165.73 mg;	Wartość energetyczna: 2176.87 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 7.91 g; WW: 34.15 Por; : 16.80 %; : 66.72 %; Ener. z T: 19.18 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3799.05 mg;	
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	
	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ,) Risotto (ryż brązowy) wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL</b> ,) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Ryż na sypko 180 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g ( <b>SEL</b> ,) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL</b> ,) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD		Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	Maślanka truskawkowa 100 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-12-12 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )				
		Wartość energetyczna: 2665.07 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 449.48 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 5.74 g; WW: 40.83 Por; : 12.72 %; : 67.46 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4183.55 mg;	Wartość energetyczna: 2738.87 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 431.68 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.31 g; WW: 40.59 Por; : 16.42 %; : 63.04 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3760.64 mg;	Wartość energetyczna: 2083.20 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 110.90 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 4.55 g; WW: 32.86 Por; : 13.55 %; : 67.01 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3109.74 mg;	Wartość energetyczna: 2954.35 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 488.92 g; W tym cukry: 130.87 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 6.98 g; WW: 45.65 Por; : 15.04 %; : 66.20 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4255.79 mg;	Wartość energetyczna: 2678.68 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 447.39 g; W tym cukry: 120.47 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 6.28 g; WW: 41.63 Por; : 15.66 %; : 66.81 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4199.65 mg;
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Jabłko 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-12-13 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 40 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					
		Wartość energetyczna: 2573.05 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 110.42 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 9.26 g; WW: 34.07 Por; : 17.91 %; : 57.61 %; Ener. z T: 26.32 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4406.24 mg;	Wartość energetyczna: 2484.74 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 385.37 g; W tym cukry: 121.43 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.64 g; WW: 36.56 Por; : 19.60 %; : 62.04 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3956.05 mg;	Wartość energetyczna: 1974.16 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; W tym cukry: 129.88 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sól: 4.32 g; WW: 28.73 Por; : 17.53 %; : 61.35 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3342.08 mg;	Wartość energetyczna: 2641.36 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 403.91 g; W tym cukry: 134.63 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.91 g; WW: 37.99 Por; : 18.47 %; : 61.17 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4720.66 mg;	Wartość energetyczna: 2465.42 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 391.16 g; W tym cukry: 114.75 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.95 g; WW: 36.48 Por; : 17.10 %; : 63.46 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4424.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )			



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-12-14 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2569.51 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 47.82 g; Sól: 7.96 g; WW: 32.28 Por.; : 15.81 %; : 57.75 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3541.58 mg;	Wartość energetyczna: 2507.93 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 400.43 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.77 g; WW: 37.44 Por.; : 15.24 %; : 63.87 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3104.14 mg;	Wartość energetyczna: 1858.16 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 5.12 g; WW: 25.85 Por.; : 18.24 %; : 60.20 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3350.36 mg;	Wartość energetyczna: 2491.47 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 392.81 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.32 Por.; : 18.26 %; : 63.07 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4296.79 mg;	Wartość energetyczna: 2324.16 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.04 g; WW: 34.26 Por.; : 18.27 %; : 63.15 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3854.80 mg;	
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-12-15 niedziela	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2223.25 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 6.14 g; WW: 27.97 Por.; : 15.78 %; : 57.28 %; Ener. z T: 28.40 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3632.22 mg;	Wartość energetyczna: 2268.77 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 7.91 g; WW: 32.11 Por.; : 19.22 %; : 60.30 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4027.12 mg;	Wartość energetyczna: 1851.71 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 264.63 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 4.49 g; WW: 24.73 Por.; : 18.37 %; : 57.16 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3248.49 mg;	Wartość energetyczna: 2433.17 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.31 g; WW: 33.53 Por.; : 18.57 %; : 59.43 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4467.84 mg;	Wartość energetyczna: 2294.46 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.92 g; WW: 30.06 Por.; : 19.89 %; : 56.69 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4503.04 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,