

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-23, poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Pierogi leniwe 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	
	Wartość energetyczna: 2358.81 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 369.95 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 7.74 g; WW: 33.44 Por.; 16.90 %; 62.73 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bt.: 3.04 %; K: 4732.45 mg;	Wartość energetyczna: 2506.81 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 393.95 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 7.94 g; WW: 35.84 Por.; 16.92 %; 62.86 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bt.: 2.86 %; K: 4732.45 mg;	Wartość energetyczna: 2458.50 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.25 g; WW: 37.97 Por.; 16.89 %; 66.46 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bt.: 2.45 %; K: 4214.19 mg;	Wartość energetyczna: 2534.57 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; W tym cukry: 104.86 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 8.05 g; WW: 36.58 Por.; 16.74 %; 62.94 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bt.: 2.62 %; K: 4615.29 mg;	Wartość energetyczna: 2201.08 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 49.99 g; Sól: 8.31 g; WW: 27.21 Por.; 18.90 %; 58.43 %; Ener. z T: 25.83 %; Ener. z Bt.: 4.54 %; K: 4483.09 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-24 wtorek	Sniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidorki koktajlowe 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Mandarynka 2 szt</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidorki koktajlowe 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Sałata zielona 20 g                      Pomidorki koktajlowe 80 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>)                      Pomidorki koktajlowe 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN			Mandarynka 2 szt		
	Obiad	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>)                      Mus z jabłek () b/c 100 g                      Kompot z suszu 250 ml</p>			<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>)                      Mus z jabłek () b/c 100 g                      Kompot z suszu 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>)                      Mus z jabłek () b/c 100 g                      Kompot z suszu b/c 250 ml</p>
	PD		<p>Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)                      Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)</p>		<p>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)                      Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Twarożek 20 g (<u>MLE</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Sałata zielona 10 g</p>
	Kolacja	<p>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>)                      Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>)                      Śledź z cebulką w oleju 150 g (<u>RYB</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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>)                      Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>)                      Śledź z cebulką w oleju 150 g (<u>RYB</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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>)                      Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>)                      Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (<u>RYB</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g (<u>RYB</u>)                      Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
	PN	<p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)</p>				<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2473.82 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 8.72 g; WW: 31.77 Por.; : 15.94 %; : 56.92 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2977.87 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2784.42 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 391.50 g; W tym cukry: 107.50 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 9.00 g; WW: 35.75 Por.; : 15.79 %; : 56.24 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3259.87 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2807.92 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 394.75 g; W tym cukry: 107.30 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 8.91 g; WW: 36.40 Por.; : 15.84 %; : 56.23 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3176.37 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2536.69 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 410.15 g; W tym cukry: 110.70 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.39 g; WW: 38.58 Por.; : 19.14 %; : 64.67 %; Ener. z T: 18.95 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3420.79 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2077.95 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 294.48 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 8.58 g; WW: 25.33 Por.; : 22.26 %; : 56.69 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 3630.95 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) 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> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Pomarańcza 150 g Sernik 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) 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> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Sernik 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy 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> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Sernik 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy 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> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la fromage z ziołami 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	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> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2644.68 kcal; Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 8.66 g; WW: 34.09 Por; : 20.14 %; : 56.85 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5268.64 mg;	Wartość energetyczna: 2772.58 kcal; Białko ogółem: 140.75 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 392.10 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 8.90 g; WW: 35.61 Por; : 20.31 %; : 56.57 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 5606.54 mg;	Wartość energetyczna: 2796.08 kcal; Białko ogółem: 142.05 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 395.35 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 8.80 g; WW: 36.26 Por; : 20.32 %; : 56.56 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 5523.04 mg;	Wartość energetyczna: 2844.83 kcal; Białko ogółem: 141.54 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 406.81 g; W tym cukry: 102.30 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.85 g; WW: 37.44 Por; : 19.90 %; : 57.20 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 5514.09 mg;	Wartość energetyczna: 2419.89 kcal; Białko ogółem: 136.93 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 9.25 g; WW: 28.59 Por; : 22.63 %; : 53.78 %; Ener. z T: 26.50 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 5552.42 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	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-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g
			Wartość energetyczna: 2133.00 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 93.39 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.72 g; WW: 29.26 Por.; 18.31 %; 61.04 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 3.10 %; K: 4912.66 mg;	Wartość energetyczna: 2303.42 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.91 g; WW: 32.51 Por.; 17.43 %; 62.16 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4912.83 mg;	Wartość energetyczna: 2326.92 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 101.67 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 8.82 g; WW: 33.16 Por.; 17.47 %; 62.09 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4829.33 mg;	Wartość energetyczna: 2333.17 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 366.35 g; W tym cukry: 103.77 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.66 g; WW: 33.96 Por.; 16.84 %; 62.81 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4911.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kielki brokuła 20 g</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kielki brokuła 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kielki brokuła 20 g</p>	<p>Masłanka 150 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kielki brokuła 20 g</p>	
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)</p> <p>Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)</p> <p>Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>		
	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	<p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix салат 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix салат 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix салат 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
	PN		<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>		<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2657.48 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 374.89 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 7.32 g; WW: 34.14 Por; : 17.45 %; : 56.43 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4727.47 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2780.48 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 392.89 g; W tym cukry: 126.55 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 7.47 g; WW: 35.94 Por; : 17.28 %; : 56.52 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 5027.47 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2704.96 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 387.17 g; W tym cukry: 116.26 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 7.89 g; WW: 35.89 Por; : 19.47 %; : 57.25 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4935.13 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2254.08 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 45.50 g; Sól: 9.68 g; WW: 27.30 Por; : 21.18 %; : 56.24 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 4728.45 mg;</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Banan 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g</p>
	II ŚN			Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>				<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)</p>	
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
PN			<p>Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g</p>		

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-28 sobota	Wartość energetyczna: 2779.24 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 420.23 g; W tym cukry: 101.41 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 10.16 g; WW: 38.16 Por; : 15.24 %; : 60.48 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4473.35 mg;	Wartość energetyczna: 3142.64 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 472.79 g; W tym cukry: 126.41 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 10.52 g; WW: 43.42 Por; : 14.52 %; : 60.18 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4757.28 mg;	Wartość energetyczna: 2910.97 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 474.65 g; W tym cukry: 125.33 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 9.71 g; WW: 44.66 Por; : 14.89 %; : 65.22 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4259.52 mg;	Wartość energetyczna: 2408.50 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 47.36 g; Sól: 9.01 g; WW: 32.28 Por; : 17.82 %; : 61.46 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 4168.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )
	PD		Galaretką o smaku truskawkowym 200 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata 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, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )
	Wartość energetyczna: 2077.68 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 324.61 g; W tym cukry: 97.68 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 8.96 g; WW: 29.59 Por.; : 19.40 %; : 62.49 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4058.65 mg;	Wartość energetyczna: 2208.02 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 97.68 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 8.96 g; WW: 32.50 Por.; : 18.79 %; : 64.06 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4058.65 mg;	Wartość energetyczna: 2264.15 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 7.83 g; WW: 33.46 Por.; : 18.52 %; : 62.54 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3914.69 mg;	Wartość energetyczna: 1958.83 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 284.82 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 44.81 g; Sól: 10.20 g; WW: 24.15 Por.; : 21.71 %; : 58.16 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 4256.86 mg;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Ziemniaki gotowane () 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2004.80 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 317.29 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 49.61 g; Sól: 7.62 g; WW: 26.83 Por; : 18.32 %; : 63.31 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 4.95 %; K: 4043.77 mg;	Wartość energetyczna: 2262.84 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 9.12 g; WW: 29.90 Por; : 18.02 %; : 59.30 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3807.93 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por; : 17.63 %; : 50.43 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5141.86 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: 2548.97 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 384.35 g; W tym cukry: 126.29 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 8.00 g; WW: 35.67 Por; : 16.91 %; : 60.32 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4787.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 2 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c bml 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z suszu b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z suszu 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB.</u> ) Barszcz czerwony czysty (bez mleka) () 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB.</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</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> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
		Wartość energetyczna: 2046.77 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; W tym cukry: 48.73 g; Błonnik pok.: 53.29 g; Sól: 10.62 g; WW: 25.88 Por.; : 22.06 %; : 60.84 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 5.21 %; K: 5660.22 mg;	Wartość energetyczna: 2138.11 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 9.10 g; WW: 30.20 Por.; : 20.67 %; : 61.36 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2858.71 mg;	Wartość energetyczna: 2276.16 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; W tym cukry: 102.24 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 2.22 g; WW: 27.53 Por.; : 16.50 %; : 53.90 %; Ener. z T: 32.06 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 5305.26 mg;	Wartość energetyczna: 1967.36 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 277.25 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 1.56 g; WW: 24.52 Por.; : 15.05 %; : 56.37 %; Ener. z T: 31.49 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4456.76 mg;	Wartość energetyczna: 2657.70 kcal; Białko ogółem: 137.27 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 420.34 g; W tym cukry: 140.18 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.00 g; WW: 39.44 Por.; : 20.66 %; : 63.26 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3615.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Pomarańcza 150 g		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la fromage z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2319.84 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 44.35 g; Sól: 9.84 g; WW: 27.62 Por; : 20.22 %; : 54.86 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 5054.54 mg;	Wartość energetyczna: 2451.54 kcal; Białko ogółem: 136.52 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.07 g; WW: 29.82 Por; : 22.28 %; : 53.98 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 5184.47 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: 2263.48 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 94.95 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 8.28 g; WW: 33.48 Por; : 18.15 %; : 64.95 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 5030.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*( <u>MLE, SEL.</u> )-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Płynna kolacja*( <u>MLE, SEL.</u> )-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 1952.95 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 11.08 g; WW: 25.08 Por.; 19.78 %; 60.35 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 4420.85 mg;	Wartość energetyczna: 2124.30 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.73 g; WW: 28.91 Por.; 18.34 %; 59.80 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4203.11 mg;	Wartość energetyczna: 2067.69 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 2.17 g; WW: 22.53 Por.; 18.07 %; 49.76 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5319.46 mg;	Wartość energetyczna: 1869.82 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 252.96 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.54 g; WW: 22.10 Por.; 15.81 %; 54.11 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4454.56 mg;	Wartość energetyczna: 2342.36 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 388.44 g; W tym cukry: 133.19 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.76 g; WW: 36.28 Por.; 15.31 %; 66.33 %; Ener. z T: 19.63 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4443.27 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kielki brokuła 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dyńia z wody 100 g
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2126.84 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; W tym cukry: 34.52 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 10.65 g; WW: 25.87 Por.; : 18.15 %; : 57.00 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4420.21 mg;	Wartość energetyczna: 2232.27 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; W tym cukry: 34.73 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 10.91 g; WW: 27.49 Por.; : 20.77 %; : 54.92 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3950.26 mg;	Wartość energetyczna: 2057.92 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 261.13 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.17 g; WW: 23.00 Por.; : 17.90 %; : 50.76 %; Ener. z T: 34.03 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5244.86 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: 2712.16 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; W tym cukry: 117.68 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 8.58 g; WW: 35.55 Por.; : 19.11 %; : 57.09 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5028.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-28 sobota	Wartość energetyczna: 2177.50 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 48.35 g; Sól: 8.50 g; WW: 29.10 Por; : 17.39 %; : 62.35 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 3918.04 mg;	Wartość energetyczna: 2247.50 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 10.21 g; WW: 30.61 Por; : 17.87 %; : 60.38 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3262.10 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2576.26 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 423.86 g; W tym cukry: 134.59 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.36 g; WW: 39.32 Por; : 15.12 %; : 65.81 %; Ener. z T: 21.28 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 5342.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 1833.30 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 278.82 g; W tym cukry: 33.84 g; Błonnik pok.: 44.66 g; Sól: 10.30 g; WW: 23.55 Por.; 22.08 %; 60.83 %; Ener. z T: 20.97 %; Ener. z Bł.: 4.87 %; K: 4106.20 mg;	Wartość energetyczna: 1926.56 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 269.12 g; W tym cukry: 35.19 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 10.08 g; WW: 24.33 Por.; 21.14 %; 55.88 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3582.40 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por.; 17.92 %; 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5288.36 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: 2307.00 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g; W tym cukry: 129.63 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.92 g; WW: 35.48 Por.; 15.36 %; 66.46 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3984.27 mg;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na wodzie 300 ml 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> ) Kalafior gotowany* 100 g Miód (25g) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Ryż na wodzie 300 ml 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> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Rozspanka 20 g Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Rozspanka 20 g Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g 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 Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Melon 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2278.89 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 386.20 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 8.51 g; WW: 35.78 Por.; 14.49%; 67.79%; Ener. z T: 20.52%; Ener. z Bł.: 2.52%; K: 4254.86 mg;	Wartość energetyczna: 2386.57 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 104.86 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 7.85 g; WW: 34.18 Por.; 16.70%; 62.82%; Ener. z T: 22.86%; Ener. z Bł.: 2.78%; K: 4615.29 mg;	Wartość energetyczna: 2153.61 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 7.40 g; Węglowodany ogółem: 374.86 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 6.20 g; WW: 34.14 Por.; 14.97%; 69.63%; Ener. z T: 18.33%; Ener. z Bł.: 3.06%; K: 4195.21 mg;	Wartość energetyczna: 2262.06 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 7.34 g; WW: 32.35 Por.; 17.18%; 61.74%; Ener. z T: 23.18%; Ener. z Bł.: 2.41%; K: 3644.25 mg;	Wartość energetyczna: 2355.77 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 7.27 g; WW: 31.64 Por.; 18.05%; 61.01%; Ener. z T: 24.21%; Ener. z Bł.: 3.69%; K: 5147.91 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-24 wtorek	Sniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wodzie 300 g 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z suszu 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z suszu 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z suszu 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z suszu 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z suszu b/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )				Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI. ORZ.</u> )
	Kolacja	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 15 g Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Barszcz czerwony czysty (bez mleka) () 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB.</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB.</u> ) Barszcz czerwony czysty (bez mleka) () 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB.</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2569.83 kcal; Białko ogółem: 127.98 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 417.64 g; W tym cukry: 118.07 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 8.08 g; WW: 37.74 Por; : 19.92 %; : 65.01 %; Ener. z T: 17.96 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5518.96 mg;	Wartość energetyczna: 2278.89 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 5.96 g; WW: 33.73 Por; : 19.63 %; : 63.54 %; Ener. z T: 18.66 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3138.79 mg;	Wartość energetyczna: 2277.53 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 42.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 386.17 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 7.10 g; WW: 34.92 Por; : 18.48 %; : 67.82 %; Ener. z T: 16.81 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 5088.88 mg;	Wartość energetyczna: 2308.32 kcal; Białko ogółem: 134.51 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.53 g; WW: 33.61 Por; : 23.31 %; : 61.85 %; Ener. z T: 16.39 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3332.10 mg;	Wartość energetyczna: 2452.19 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 6.16 g; WW: 32.29 Por; : 19.75 %; : 58.98 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3936.24 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Kalańfort gotowany* 100 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomarańcza 150 g Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Pomarańcza 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomarańcza 150 g Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Pomarańcza 150 g
	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 Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Ćwiartka z kurczaka gotowana 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 Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	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 Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2365.77 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 407.92 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 8.67 g; WW: 37.17 Por; : 14.64 %; : 68.97 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4663.39 mg;	Wartość energetyczna: 2716.93 kcal; Białko ogółem: 133.96 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 390.58 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 8.61 g; WW: 35.92 Por; : 19.72 %; : 57.50 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 5176.19 mg;	Wartość energetyczna: 2339.58 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 8.57 g; WW: 30.20 Por; : 19.46 %; : 56.95 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4605.99 mg;	Wartość energetyczna: 2336.10 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 7.34 g; WW: 33.03 Por; : 20.54 %; : 61.45 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 5084.69 mg;	Wartość energetyczna: 2698.82 kcal; Białko ogółem: 141.37 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 9.51 g; WW: 33.54 Por; : 20.95 %; : 55.35 %; Ener. z T: 25.83 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 5896.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Dynia z wody 100 g Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	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 Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banana 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banana 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> ) Dżem 25 g 1 szt Banana 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banana 150 g				Banana 150 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 60 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2160.06 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; W tym cukry: 118.07 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.81 g; WW: 33.99 Por.; 16.04 %; 67.68 %; Ener. z T: 17.79 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4001.64 mg;	Wartość energetyczna: 2196.67 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 103.77 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.47 g; WW: 31.56 Por.; 17.39 %; 62.34 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4911.57 mg;	Wartość energetyczna: 2173.65 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 88.50 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 8.70 g; WW: 33.33 Por.; 17.57 %; 65.64 %; Ener. z T: 18.89 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4410.52 mg;	Wartość energetyczna: 2157.89 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 114.20 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 5.19 g; WW: 32.95 Por.; 17.36 %; 65.58 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 5021.07 mg;	Wartość energetyczna: 2174.95 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 7.76 g; WW: 29.13 Por.; 18.36 %; 60.48 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 5186.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) 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 Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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 Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2296.46 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 368.09 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 7.98 g; WW: 33.58 Por.: 16.49 %; 64.11 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bt.: 2.69 %; K: 3805.66 mg;	Wartość energetyczna: 2589.96 kcal; Białko ogółem: 127.57 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 371.17 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 7.74 g; WW: 34.29 Por.: 19.70 %; 57.33 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bt.: 2.26 %; K: 4635.13 mg;	Wartość energetyczna: 2218.40 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 9.32 g; WW: 30.88 Por.: 16.34 %; 60.82 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bt.: 2.61 %; K: 3735.79 mg;	Wartość energetyczna: 2443.86 kcal; Białko ogółem: 130.25 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 372.21 g; W tym cukry: 94.54 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.07 g; WW: 34.58 Por.: 21.32 %; 60.92 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bt.: 2.26 %; K: 4725.29 mg;	Wartość energetyczna: 2567.14 kcal; Białko ogółem: 129.70 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 43.53 g; Sól: 9.69 g; WW: 32.69 Por.: 20.21 %; 57.39 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bt.: 3.39 %; K: 5088.09 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <u>GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <u>GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE. GLU JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-12-28 sobota	Wartość energetyczna: 2332.84 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 408.63 g; W tym cukry: 127.17 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 8.17 g; WW: 37.84 Por; : 13.78 %; : 70.07 %; Ener. z T: 18.74 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4661.75 mg;	Wartość energetyczna: 2547.57 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 422.09 g; W tym cukry: 100.33 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 9.34 g; WW: 39.39 Por; : 15.73 %; : 66.27 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3975.58 mg;	Wartość energetyczna: 2094.41 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.33 g; WW: 33.37 Por; : 15.40 %; : 68.64 %; Ener. z T: 18.41 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3443.47 mg;	Wartość energetyczna: 2498.89 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 423.65 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.82 g; WW: 39.88 Por; : 15.93 %; : 67.82 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4103.55 mg;	Wartość energetyczna: 2668.87 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 441.03 g; W tym cukry: 98.91 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sól: 8.98 g; WW: 39.82 Por; : 15.74 %; : 66.10 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4975.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Galaretko o smaku truskawkowym 200 g
	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 Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ. 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> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata 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 Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata 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> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2202.76 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.54 g; WW: 34.35 Por.; 14.54 %; 67.58 %; Ener. z T: 20.72 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3619.49 mg;	Wartość energetyczna: 2133.81 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 325.01 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 7.83 g; WW: 30.55 Por.; 19.09 %; 60.92 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3914.69 mg;	Wartość energetyczna: 1996.04 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.09 g; WW: 31.23 Por.; 17.49 %; 66.46 %; Ener. z T: 18.42 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3549.92 mg;	Wartość energetyczna: 1967.87 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 37.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 325.12 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 6.00 g; WW: 30.71 Por.; 19.12 %; 66.08 %; Ener. z T: 16.95 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4004.86 mg;	Wartość energetyczna: 2067.68 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 321.45 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 8.53 g; WW: 28.80 Por.; 20.08 %; 62.18 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4332.11 mg;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Ryż na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) Rozspanka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) Rozspanka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	PD	Masłanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2534.57 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; W tym cukry: 104.86 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 8.05 g; WW: 36.58 Por.; 16.74 %; 62.94 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4615.29 mg;	Wartość energetyczna: 2350.41 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 404.43 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 7.21 g; WW: 37.01 Por.; 15.09 %; 68.83 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4269.30 mg;	Wartość energetyczna: 2112.45 kcal; Białko ogółem: 46.58 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 3.03 g; WW: 33.19 Por.; 8.82 %; 66.96 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2972.63 mg;	Wartość energetyczna: 1891.51 kcal; Białko ogółem: 34.41 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 2.55 g; WW: 30.92 Por.; 7.28 %; 69.19 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2579.52 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; 8.86 %; 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-24 wtorek	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g 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 Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	II ŚN	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z suszu 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z suszu 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z suszu 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot z suszu 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g			
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB</u> ) Barszcz czerwony czysty (bez mleka) () 250 ml ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 50 g ( <u>RYB</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2513.19 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 406.90 g; W tym cukry: 110.90 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.49 g; WW: 37.93 Por; : 19.11 %; : 64.76 %; Ener. z T: 19.16 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3504.29 mg;	Wartość energetyczna: 2464.20 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 416.13 g; W tym cukry: 109.57 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 8.43 g; WW: 37.73 Por; : 18.05 %; : 67.55 %; Ener. z T: 17.42 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 5125.06 mg;	Wartość energetyczna: 1759.62 kcal; Białko ogółem: 47.87 g; Tłuszcz: 39.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 1.77 g; WW: 29.04 Por; : 10.88 %; : 69.71 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2010.76 mg;	Wartość energetyczna: 1756.45 kcal; Białko ogółem: 38.77 g; Tłuszcz: 36.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 1.93 g; WW: 30.15 Por; : 8.83 %; : 73.87 %; Ener. z T: 18.95 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2330.10 mg;	Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 235.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u> ) Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Kielki rzodkiewki 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomarańcza 150 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ) Kielki rzodkiewki 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Pomarańcza 150 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Pomarańcza 150 g	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 30 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 300 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2844.83 kcal; Białko ogółem: 141.54 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 406.81 g; W tym cukry: 102.30 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.85 g; WW: 37.44 Por; : 19.90 %; : 57.20 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 5514.09 mg;	Wartość energetyczna: 2644.14 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 388.10 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 9.89 g; WW: 35.43 Por; : 18.38 %; : 58.71 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4568.67 mg;	Wartość energetyczna: 1863.77 kcal; Białko ogółem: 47.02 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 311.27 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 3.25 g; WW: 29.02 Por; : 10.09 %; : 66.80 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3263.95 mg;	Wartość energetyczna: 1864.41 kcal; Białko ogółem: 38.60 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 2.77 g; WW: 31.02 Por; : 8.28 %; : 71.60 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3327.48 mg;	Wartość energetyczna: 1924.52 kcal; Białko ogółem: 49.04 g; Tłuszcz: 17.43 g; Kw. tł. nasy.: 0.60 g; Węglowodany ogółem: 392.41 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 6.87 g; Sól: 1.31 g; WW: 38.69 Por; : 10.19 %; : 81.56 %; Ener. z T: 8.15 %; Ener. z Bł.: 0.71 %; K: 347.85 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-12-26 czwartek	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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				
	Kolażka	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) 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: 2337.43 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 103.79 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.66 g; WW: 34.05 Por; : 16.82 %; : 62.85 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4913.98 mg;	Wartość energetyczna: 2302.09 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 385.18 g; W tym cukry: 118.79 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.76 g; WW: 35.99 Por; : 16.34 %; : 66.93 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4412.39 mg;	Wartość energetyczna: 1898.66 kcal; Białko ogółem: 52.48 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 3.76 g; WW: 30.01 Por; : 11.06 %; : 67.33 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4032.57 mg;	Wartość energetyczna: 1698.47 kcal; Białko ogółem: 36.15 g; Tłuszcz: 42.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 2.65 g; WW: 28.00 Por; : 8.51 %; : 70.52 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3883.47 mg;	Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 235.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Salata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Salata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopy b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Biszkopy b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopy b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2704.96 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 387.17 g; W tym cukry: 116.26 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 7.89 g; WW: 35.89 Por.: 19.47 %; 57.25 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4935.13 mg;	Wartość energetyczna: 2476.06 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.87 g; WW: 34.61 Por.: 16.06 %; 60.70 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3827.97 mg;	Wartość energetyczna: 1999.92 kcal; Białko ogółem: 50.70 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 3.79 g; WW: 29.42 Por.: 10.14 %; 63.23 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3236.19 mg;	Wartość energetyczna: 1928.89 kcal; Białko ogółem: 34.69 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 2.90 g; WW: 30.92 Por.: 7.19 %; 68.63 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3146.85 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.96 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.28 g; WW: 18.29 Por.: 9.00 %; 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 175.07 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <u>GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-12-28 sobota	Wartość energetyczna: 2877.09 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 457.35 g; W tym cukry: 124.83 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 10.97 g; WW: 42.92 Por; : 15.94 %; : 63.58 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4248.02 mg;	Wartość energetyczna: 2332.73 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 388.63 g; W tym cukry: 92.58 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 8.33 g; WW: 36.07 Por; : 15.49 %; : 66.64 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3546.15 mg;	Wartość energetyczna: 2026.14 kcal; Białko ogółem: 46.85 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 3.01 g; WW: 32.55 Por; : 9.25 %; : 67.97 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3070.56 mg;	Wartość energetyczna: 1859.58 kcal; Białko ogółem: 34.57 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 2.14 g; WW: 30.70 Por; : 7.44 %; : 70.07 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2965.37 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 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Mix salat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Mix salat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Schab gotowany 30 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 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	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g				
	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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Salata 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 Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata 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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2264.15 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 7.83 g; WW: 33.46 Por; : 18.52 %; : 62.54 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3914.69 mg;	Wartość energetyczna: 2109.02 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 41.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 7.77 g; WW: 33.06 Por; : 17.99 %; : 66.44 %; Ener. z T: 17.66 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3549.92 mg;	Wartość energetyczna: 1769.29 kcal; Białko ogółem: 43.76 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 2.69 g; WW: 27.46 Por; : 9.89 %; : 65.38 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3123.99 mg;	Wartość energetyczna: 1655.09 kcal; Białko ogółem: 34.59 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 277.79 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 2.61 g; WW: 26.37 Por; : 8.36 %; : 67.14 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3006.09 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Pierogi leniwe 200 g ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
			Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por.; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 1914.18 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 4.34 g; WW: 29.29 Por.; : 16.20 %; : 66.04 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3575.34 mg;	Wartość energetyczna: 2475.51 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 411.65 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 7.61 g; WW: 38.18 Por.; : 16.80 %; : 66.52 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4208.27 mg;	Wartość energetyczna: 2398.47 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 7.26 g; WW: 32.64 Por.; : 17.74 %; : 61.60 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 5150.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 50 g Kompot z suszu 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z suszu 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z suszu 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy 180 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z suszu 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u> ) Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI. ORZ.</u> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 50 g ( <u>RYB.</u> ) Barszcz czerwony czysty () 200 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB.</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB.</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB.</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
		Wartość energetyczna: 1913.46 kcal; Białko ogółem: 44.96 g; Tłuszcz: 16.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.45 g; Węglowodany ogółem: 397.24 g; W tym cukry: 44.35 g; Błonnik pok.: 8.03 g; Sól: 0.86 g; WW: 39.09 Por; : 9.40 %; : 83.04 %; Ener. z T: 7.59 %; Ener. z Bł.: 0.84 %; K: 414.55 mg;	Wartość energetyczna: 1820.85 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 36.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 4.12 g; WW: 28.96 Por; : 17.76 %; : 67.34 %; Ener. z T: 18.13 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2750.62 mg;	Wartość energetyczna: 2536.69 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 410.15 g; W tym cukry: 110.70 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.39 g; WW: 38.58 Por; : 19.14 %; : 64.67 %; Ener. z T: 18.95 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3420.79 mg;	Wartość energetyczna: 2505.58 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; W tym cukry: 105.42 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 6.07 g; WW: 34.39 Por; : 19.36 %; : 61.09 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3941.53 mg;	Wartość energetyczna: 2213.35 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; W tym cukry: 112.83 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 3.46 g; WW: 33.46 Por; : 16.26 %; : 64.10 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2909.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Semik 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kielki rzodkiewki 20 g Semik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Semik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Pomarańcza 150 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Selerowa z ryżem ( ) b/mleka 300 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 90 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Salatka jarzynowa ( ) 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Salatka jarzynowa ( ) 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1915.62 kcal; Białko ogółem: 45.44 g; Tłuszcz: 16.28 g; Kw. tł. nasy.: 0.46 g; Węglowodany ogółem: 398.35 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 10.64 g; Sól: 0.69 g; WW: 38.94 Por; : 9.49 %; : 83.18 %; Ener. z T: 7.65 %; Ener. z Bł.: 1.11 %; K: 588.05 mg;	Wartość energetyczna: 2168.97 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 267.88 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 5.39 g; WW: 24.74 Por; : 22.14 %; : 49.40 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4078.04 mg;	Wartość energetyczna: 2805.58 kcal; Białko ogółem: 142.60 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 396.60 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 8.48 g; WW: 36.46 Por; : 20.33 %; : 56.54 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 5511.04 mg;	Wartość energetyczna: 2835.16 kcal; Białko ogółem: 142.03 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 378.72 g; W tym cukry: 96.55 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 9.44 g; WW: 34.26 Por; : 20.04 %; : 53.43 %; Ener. z T: 28.82 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5625.43 mg;	Wartość energetyczna: 2633.80 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 96.01 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 5.81 g; WW: 31.55 Por; : 18.14 %; : 51.98 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 5193.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Banan 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 60 g
			Wartość energetyczna: 1908.66 kcal; Białko ogółem: 45.08 g; Tłuszcz: 16.13 g; Kw. tł. nasy.: 0.45 g; Węglowodany ogółem: 396.68 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 9.32 g; Sól: 0.92 g; WW: 38.89 Por; : 9.45 %; : 83.13 %; Ener. z T: 7.61 %; Ener. z Bł.: 0.98 %; K: 747.70 mg;	Wartość energetyczna: 1682.69 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 256.43 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 5.53 g; WW: 23.92 Por; : 16.03 %; : 60.96 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3211.26 mg;	Wartość energetyczna: 2326.27 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 8.04 g; WW: 33.78 Por; : 16.89 %; : 62.64 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4745.83 mg;	Wartość energetyczna: 2425.82 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 132.90 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 8.62 g; WW: 33.55 Por; : 17.80 %; : 61.71 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5473.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kielki brokuła 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kielki brokuła 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Gryskowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 40 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 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> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 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> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2188.54 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 121.87 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 5.20 g; WW: 29.19 Por; : 17.28 %; : 56.93 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4302.91 mg;	Wartość energetyczna: 2868.40 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 403.60 g; W tym cukry: 131.83 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.70 g; WW: 37.54 Por; : 17.37 %; : 56.28 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4987.13 mg;	Wartość energetyczna: 2753.48 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 387.79 g; W tym cukry: 128.15 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 7.02 g; WW: 34.94 Por; : 17.48 %; : 56.34 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 5306.47 mg;	Wartość energetyczna: 2398.68 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 4.80 g; WW: 30.87 Por; : 18.67 %; : 55.03 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4445.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 90 g Gulasz wołowy 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g 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 śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-12-28 sobota	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: 2333.46 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; W tym cukry: 116.45 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 7.94 g; WW: 31.95 Por; : 14.88 %; : 58.34 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3595.68 mg;	Wartość energetyczna: 3014.14 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 458.74 g; W tym cukry: 126.81 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 9.96 g; WW: 42.42 Por; : 15.29 %; : 60.88 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4729.78 mg;	Wartość energetyczna: 3081.72 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 459.21 g; W tym cukry: 119.53 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 10.07 g; WW: 41.57 Por; : 14.83 %; : 59.60 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5036.11 mg;	Wartość energetyczna: 2160.74 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 100.39 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 6.80 g; WW: 32.69 Por; : 13.87 %; : 64.03 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3478.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix salat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Selerowa z ryżem ( ) b/mleka 300 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 90 g Schab gotowany 50 g Salatka szwedzka ( ) 50 g ( <u>GOR.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Salatka szwedzka ( ) 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Salatka szwedzka ( ) 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Salatka szwedzka ( ) 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Galaretką o smaku truskawkowym 200 g			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata 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> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 1062.14 kcal; Białko ogółem: 23.34 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.26 g; Węglowodany ogółem: 226.27 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 7.52 g; Sól: 0.47 g; WW: 21.97 Por.: 8.79 %; : 85.21 %; Ener. z T: 6.74 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 443.59 mg;	Wartość energetyczna: 1639.15 kcal; Białko ogółem: 67.22 g; Tłuszcz: 39.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 14.15 g; Sól: 4.52 g; WW: 24.88 Por.: 16.40 %; : 63.86 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2566.35 mg;	Wartość energetyczna: 2243.07 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 97.71 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 9.06 g; WW: 33.59 Por.: 18.76 %; : 63.85 %; Ener. z T: 19.48 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3844.75 mg;	Wartość energetyczna: 2147.10 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 8.51 g; WW: 30.65 Por.: 19.36 %; : 63.35 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4337.48 mg;	Wartość energetyczna: 2068.76 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 314.82 g; W tym cukry: 96.20 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 5.98 g; WW: 29.67 Por.: 16.69 %; : 60.87 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3744.06 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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 zolakowych	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 80 g ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo wegetariańskie 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g
PN		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2354.69 kcal; Białko ogółem: 69.17 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 5.89 g; WW: 33.67 Por.; 11.75 %; 64.05 %; Ener. z T: 25.30 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4386.53 mg;	Wartość energetyczna: 2528.02 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 399.42 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 6.50 g; WW: 38.14 Por.; 15.86 %; 63.20 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 4123.75 mg;	Wartość energetyczna: 1940.65 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 42.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 4.45 g; WW: 29.99 Por.; 15.97 %; 66.08 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3458.70 mg;	Wartość energetyczna: 2495.51 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 414.40 g; W tym cukry: 100.52 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.72 g; WW: 38.68 Por.; 16.65 %; 66.42 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4094.27 mg;	Wartość energetyczna: 2387.84 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 372.51 g; W tym cukry: 105.44 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.92 g; WW: 34.11 Por.; 16.68 %; 62.40 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4695.12 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 2 szt		
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z suszu 250 ml	Ryzowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 50 g Kompot z suszu 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z suszu 250 ml	
	PD		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku czekoladowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )		
	Kolacja	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> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Barszcz czerwony czysty () 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 50 g ( <u>RYB</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ryba w galarecie (Morszczuk) () 150 g ( <u>RYB</u> ) Barszcz czerwony czysty () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )						
	Wartość energetyczna: 2245.48 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 351.55 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 6.15 g; WW: 32.06 Por; : 19.78 %; : 62.62 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3297.03 mg;	Wartość energetyczna: 2402.63 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 85.41 g; Błonnik pok.: 15.77 g; Sól: 5.32 g; WW: 33.68 Por; : 22.75 %; : 58.48 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 2290.42 mg;	Wartość energetyczna: 1734.85 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 34.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 293.56 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 3.98 g; WW: 27.65 Por; : 17.82 %; : 67.69 %; Ener. z T: 17.90 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2609.62 mg;	Wartość energetyczna: 2536.69 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 410.15 g; W tym cukry: 110.70 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.39 g; WW: 38.59 Por; : 19.14 %; : 64.67 %; Ener. z T: 18.95 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3420.79 mg;	Wartość energetyczna: 2263.89 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; W tym cukry: 80.35 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 5.97 g; WW: 33.43 Por; : 19.66 %; : 63.21 %; Ener. z T: 18.86 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2961.79 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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 zolakowych	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Pomarańcza 150 g Semik 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> ) Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Selerowa z ryżem () 300 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () b/mleka 300 g ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW.</u> )		
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SOJ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2529.51 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 402.99 g; W tym cukry: 108.48 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 6.24 g; WW: 35.82 Por; : 14.72 %; : 63.72 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4475.69 mg;	Wartość energetyczna: 2372.27 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 7.15 g; WW: 31.24 Por; : 19.23 %; : 56.38 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4244.36 mg;	Wartość energetyczna: 2054.97 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 252.47 g; W tym cukry: 103.19 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 4.61 g; WW: 23.49 Por; : 21.53 %; : 49.14 %; Ener. z T: 30.64 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3832.96 mg;	Wartość energetyczna: 2518.74 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; W tym cukry: 108.11 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 6.80 g; WW: 32.63 Por; : 19.80 %; : 55.81 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4805.33 mg;	Wartość energetyczna: 2415.08 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; W tym cukry: 101.92 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.26 Por; : 19.92 %; : 55.78 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4486.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolakowych	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Banan 150 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 100 g ( <u>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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Kolaża	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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2455.97 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 404.87 g; W tym cukry: 125.36 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 6.09 g; WW: 37.24 Por; : 13.26 %; : 65.94 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4126.22 mg;	Wartość energetyczna: 2494.47 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 404.46 g; W tym cukry: 142.57 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 5.65 g; WW: 38.23 Por; : 16.83 %; : 64.86 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4476.28 mg;	Wartość energetyczna: 1731.45 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 259.41 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 4.22 g; WW: 24.20 Por; : 16.68 %; : 59.93 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3446.14 mg;	Wartość energetyczna: 2333.17 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 366.35 g; W tym cukry: 103.77 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.66 g; WW: 33.96 Por; : 16.84 %; : 62.81 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4911.57 mg;	Wartość energetyczna: 2196.67 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 103.77 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.47 g; WW: 31.56 Por; : 17.39 %; : 62.34 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4911.57 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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 zolakowych
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 40 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek homo z natką pietruszki 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata 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>GLUPSZ</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> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata 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>GLUPSZ</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> ) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		
		Wartość energetyczna: 2654.50 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 374.89 g; W tym cukry: 101.60 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 7.55 g; WW: 34.39 Por.; : 17.58 %; : 56.49 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4655.93 mg;	Wartość energetyczna: 2420.95 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 359.07 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 8.25 g; WW: 33.60 Por.; : 18.16 %; : 59.33 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3774.81 mg;	Wartość energetyczna: 2099.23 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 5.33 g; WW: 28.47 Por.; : 18.26 %; : 57.92 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4180.40 mg;	Wartość energetyczna: 2745.88 kcal; Białko ogółem: 133.48 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; W tym cukry: 121.94 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 8.31 g; WW: 36.19 Por.; : 19.44 %; : 57.01 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 5061.79 mg;	Wartość energetyczna: 2588.66 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 7.72 g; WW: 34.27 Por.; : 19.71 %; : 57.31 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4615.79 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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 ziółkowych	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Platki 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasztecik sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN	Banan 150 g					
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 90 g Gulasz wołowy 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <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 żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )						

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-28 sobota	Wartość energetyczna: 2785.82 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 465.32 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 47.56 g; Sól: 8.35 g; WW: 41.81 Por; : 13.52 %; : 66.81 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4000.90 mg;	Wartość energetyczna: 2669.43 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 446.83 g; W tym cukry: 114.40 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 9.67 g; WW: 41.89 Por; : 14.76 %; : 66.95 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4948.90 mg;	Wartość energetyczna: 2029.68 kcal; Białko ogółem: 68.65 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 116.17 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 5.71 g; WW: 32.63 Por; : 13.53 %; : 67.95 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3359.26 mg;	Wartość energetyczna: 2704.53 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 455.03 g; W tym cukry: 125.22 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 9.50 g; WW: 42.71 Por; : 15.02 %; : 67.30 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4164.90 mg;	Wartość energetyczna: 2581.47 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 422.32 g; W tym cukry: 101.52 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 9.24 g; WW: 39.57 Por; : 15.62 %; : 65.44 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3994.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 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 zolakowych	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</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> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Selerowa z ryżem () 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ryżem () b/mleka 300 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Galaretką o smaku truskawkowym 200 g		
	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> ) Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata 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> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Salata 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> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Salata 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> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2281.53 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 341.92 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 8.02 g; WW: 29.97 Por.; : 13.63 %; : 59.95 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 3779.12 mg;	Wartość energetyczna: 2136.11 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.94 g; WW: 31.12 Por.; : 18.93 %; : 61.50 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3586.27 mg;	Wartość energetyczna: 1643.27 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 259.05 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 13.73 g; Sól: 4.15 g; WW: 24.64 Por.; : 16.15 %; : 63.06 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2594.83 mg;	Wartość energetyczna: 2264.15 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 97.50 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 7.83 g; WW: 33.46 Por.; : 18.52 %; : 62.54 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3914.69 mg;	Wartość energetyczna: 2132.51 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 7.81 g; WW: 30.53 Por.; : 19.09 %; : 60.91 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3895.36 mg;	



### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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

*Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,*

*Tłuszcz - Tłuszcz,*

*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*

*Sól - Sól,*

*K - Potas,*

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

*Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,*

*- % energii z białka,*

*Ener. z T - % energii z tłuszczu,*

*- % energii z węglowodanów,*

*Ener. z Bł. - % energii z błonnika,*

*W tym cukry - w tym cukry,*

*WW - WW,*