

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad		Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-29 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Twarożek 40 g <b>(MLE.)</b> Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2240.63 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 357.21 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 8.33 g; WW: 31.81 Por.; : 14.43 %; : 1017.11 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4375.22 mg;	Wartość energetyczna: 2407.43 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 383.91 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 8.51 g; WW: 34.45 Por.; : 14.73 %; : 1096.01 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4643.72 mg;		Wartość energetyczna: 2466.74 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 396.11 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.10 g; WW: 36.40 Por.; : 15.48 %; : 1044.12 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4409.70 mg;	Wartość energetyczna: 2129.23 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 47.28 g; Sól: 8.18 g; WW: 27.01 Por.; : 16.27 %; : 1048.52 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 4633.84 mg;
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g <b>(MLE.)</b> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g <b>(MLE.)</b> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLE.)</b> Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g <b>(MLE.)</b> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml <b>(MLE.)</b> Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g <b>(MLE.)</b> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Masłanka 150 ml <b>(MLE.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g <b>(MLE.)</b> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-30 wtorek	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2364.76 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 108.70 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.44 g; WW: 32.43 Por; : 19.06 %; : 751.99 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4018.51 mg;	Wartość energetyczna: 2681.62 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 411.41 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.89 g; WW: 38.04 Por; : 18.02 %; : 893.65 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4235.71 mg;	Wartość energetyczna: 2802.93 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 427.75 g; W tym cukry: 116.33 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 7.84 g; WW: 40.36 Por; : 16.57 %; : 917.50 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4027.50 mg;	Wartość energetyczna: 2298.82 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 48.95 g; Sól: 10.16 g; WW: 28.44 Por; : 20.57 %; : 834.93 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4039.96 mg;		
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 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 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-05-01 środa	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
2024-05-02 czwartek	PN		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2490.18 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 378.13 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 9.95 g; WW: 34.05 Por.; : 16.00 %; : 936.97 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4296.38 mg;	Wartość energetyczna: 2691.58 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 412.69 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 10.17 g; WW: 37.52 Por.; : 15.79 %; : 1040.90 %; Ener. z T: 26.74 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4580.31 mg;	Wartość energetyczna: 2811.34 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 424.69 g; W tym cukry: 102.57 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 10.26 g; WW: 38.67 Por.; : 15.48 %; : 1048.84 %; Ener. z T: 27.68 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4569.80 mg;	Wartość energetyczna: 2539.97 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 400.19 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.68 g; WW: 37.35 Por.; : 16.23 %; : 1042.26 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4429.24 mg;	Wartość energetyczna: 2315.05 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 12.69 g; WW: 29.35 Por.; : 16.77 %; : 1026.17 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4534.21 mg;
		Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Melon 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-05-02 czwartek	II ŚN		Melon 100 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLUPSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLUPSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLUPSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLUPSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD		Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g				Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2722.10 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 426.06 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 6.21 g; WW: 38.89 Por; : 16.04 %; : 949.11 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4252.36 mg;	Wartość energetyczna: 2961.02 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 470.62 g; W tym cukry: 111.80 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 6.57 g; WW: 43.83 Por; : 15.71 %; : 975.42 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4181.98 mg;	Wartość energetyczna: 2964.93 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 475.89 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.92 g; WW: 44.58 Por; : 15.56 %; : 921.32 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4045.07 mg;	Wartość energetyczna: 2316.02 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 54.75 g; Sól: 7.99 g; WW: 27.27 Por; : 15.71 %; : 888.83 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 4.73 %; K: 4487.75 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne 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 mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne 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 mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki pszenne 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki pszenne 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 mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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> ) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g
		II ŚN		Banan 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Koperkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORŻ.</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g		

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-05-03 piątek		Wartość energetyczna: 2670.42 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 409.54 g; W tym cukry: 125.93 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 8.05 g; WW: 37.72 Por.; : 16.66 %; : 962.01 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4782.03 mg;	Wartość energetyczna: 2899.02 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 435.34 g; W tym cukry: 134.18 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.23 g; WW: 40.27 Por.; : 16.67 %; : 1040.91 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 5050.53 mg;	Wartość energetyczna: 2812.77 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 450.32 g; W tym cukry: 134.68 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 7.43 g; WW: 41.77 Por.; : 16.58 %; : 1065.81 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 5062.03 mg;	Wartość energetyczna: 2764.86 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 457.03 g; W tym cukry: 135.30 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.37 g; WW: 43.44 Por.; : 16.90 %; : 965.60 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4707.92 mg;	Wartość energetyczna: 2364.28 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 8.10 g; WW: 26.89 Por.; : 20.24 %; : 1043.49 %; Ener. z T: 30.23 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4864.66 mg;
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-05-04 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2620.98 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sól: 10.22 g; WW: 32.26 Por.; : 16.74 %; : 837.07 %; Ener. z T: 28.44 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3683.11 mg;	Wartość energetyczna: 2674.28 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 371.18 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 10.32 g; WW: 32.81 Por.; : 16.92 %; : 876.55 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3817.21 mg;	Wartość energetyczna: 2577.07 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 40.15 g; Sól: 10.32 g; WW: 31.88 Por.; : 16.65 %; : 881.24 %; Ener. z T: 28.51 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3685.03 mg;	Wartość energetyczna: 2366.74 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.66 g; WW: 34.68 Por.; : 18.24 %; : 926.18 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3966.00 mg;	Wartość energetyczna: 2371.73 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 57.34 g; Sól: 10.74 g; WW: 27.88 Por.; : 19.13 %; : 938.92 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 4243.77 mg;
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Gruszka 1szt. 150 g



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-05-05 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytniowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytniowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytniowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2376.20 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 355.94 g; W tym cukry: 114.55 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 7.48 g; WW: 32.28 Por; : 18.16 %; : 888.49 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4668.04 mg;	Wartość energetyczna: 2523.60 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 392.64 g; W tym cukry: 140.61 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 7.52 g; WW: 35.88 Por; : 17.13 %; : 921.77 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4669.50 mg;	Wartość energetyczna: 2565.10 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 403.14 g; W tym cukry: 150.11 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 7.52 g; WW: 36.98 Por; : 16.87 %; : 921.77 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4669.50 mg;	Wartość energetyczna: 2487.79 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 390.06 g; W tym cukry: 136.14 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.48 g; WW: 36.52 Por; : 17.57 %; : 864.48 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4568.96 mg;	Wartość energetyczna: 2347.47 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g; W tym cukry: 43.22 g; Błonnik pok.: 49.50 g; Sól: 9.38 g; WW: 26.13 Por; : 20.66 %; : 974.50 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 4656.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c() 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c() 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szprot w sosie pomidorowym 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR. SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. SEL. może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR. SEZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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	
2024-04-29 poniedziałek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1985.71 kcal; Białko ogółem: 75.22 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; W tym cukry: 40.41 g; Błonnik pok.: 4.7.28 g; Sól: 8.69 g; WW: 25.40 Por.; : 15.15 %; : 939.37 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 4148.41 mg;	Wartość energetyczna: 2079.37 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 9.91 g; WW: 28.83 Por.; : 15.87 %; : 796.06 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3662.42 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 947.03 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2398.84 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 85.85 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 11.68 g; WW: 32.25 Por.; : 18.14 %; : 1002.19 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4651.22 mg;
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Masłanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynekowa wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńka duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynekowa wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńka duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńka duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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	
2024-04-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *( <b>SEL.</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT. GLU JĘCZ.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2335.07 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 48.95 g; Sól: 11.49 g; WW: 27.23 Por.; : 18.17 %; : 733.93 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 3703.83 mg;	Wartość energetyczna: 2383.54 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 11.15 g; WW: 32.78 Por.; : 19.52 %; : 679.50 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3261.78 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 947.03 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2582.90 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 131.42 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 7.81 g; WW: 38.50 Por.; : 16.08 %; : 1106.19 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 5383.50 mg;
2024-05-01 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grysikowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 100 g Sałatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*( <b>SEL.</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Grysikowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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	
2024-05-01 środa	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
2024-05-01 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 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 Paszтет z soczewicy ( ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *)-( <u>SELE.</u> ) 500 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SELE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SELE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2051.40 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 12.61 g; WW: 29.20 Por.; : 17.30 %; : 972.02 %; Ener. z T: 21.82 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4228.13 mg;	Wartość energetyczna: 2037.46 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 12.16 g; WW: 29.57 Por.; : 17.46 %; : 790.99 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3903.19 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.; : 17.23 %; : 1017.71 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2422.01 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 393.61 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 8.74 g; WW: 36.63 Por.; : 17.29 %; : 947.37 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4208.70 mg;
		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <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> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SELE.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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
2024-05-02 czwartek	II ŚN	Melon 100 g		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</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> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
			Wartość energetyczna: 2267.56 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 329.24 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 48.08 g; Sól: 9.50 g; WW: 28.14 Por; : 17.06 %; : 847.39 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 4160.10 mg;	Wartość energetyczna: 2356.40 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; W tym cukry: 33.12 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 9.48 g; WW: 30.55 Por; : 15.84 %; : 665.56 %; Ener. z T: 28.82 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3601.86 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.40 %; : 920.45 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ) Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 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/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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
2024-05-03 piątek	Wartość energetyczna: 2146.39 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 35.70 g; Błonnik pok.: 45.68 g; Sól: 10.59 g; WW: 26.56 Por.; : 17.91 %; : 917.89 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4360.04 mg;	Wartość energetyczna: 2244.28 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 8.31 g; WW: 29.09 Por.; : 20.40 %; : 751.13 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4068.14 mg;	Wartość energetyczna: 2168.29 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 2.30 g; WW: 23.77 Por.; : 18.29 %; : 1070.03 %; Ener. z T: 34.59 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 5570.56 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2645.67 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 434.41 g; W tym cukry: 124.15 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.14 g; WW: 40.68 Por.; : 16.65 %; : 940.35 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4565.44 mg;
2024-05-04 sobota	Sniadanie Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <u>SEL,</u> )		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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	
2024-05-04 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PN	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2165.56 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 324.68 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 57.51 g; Sól: 12.42 g; WW: 26.76 Por; : 18.28 %; : 866.25 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 5.31 %; K: 3855.17 mg;	Wartość energetyczna: 2278.21 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 354.12 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 11.35 g; WW: 32.01 Por; : 18.62 %; : 741.59 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3690.06 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 %; : 958.15 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2382.91 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 398.55 g; W tym cukry: 119.84 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.45 g; WW: 36.68 Por; : 17.22 %; : 928.42 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3944.22 mg;
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 75 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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
2024-05-05 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szyńka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szyńka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PZ	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2161.57 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 303.50 g; W tym cukry: 36.15 g; Błonnik pok.: 49.17 g; Sól: 10.04 g; WW: 25.43 Por.; : 19.88 %; : 925.61 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 4.55 %; K: 4456.49 mg;	Wartość energetyczna: 2326.73 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 35.17 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 10.75 g; WW: 28.67 Por.; : 20.36 %; : 646.90 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3850.96 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 947.03 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2385.41 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 397.01 g; W tym cukry: 136.18 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.98 g; WW: 36.88 Por.; : 16.35 %; : 907.45 %; Ener. z T: 19.20 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4546.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szprot w sosie pomidorowym 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-04-29 poniedziałek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2166.86 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 12.73 g; WWV: 30.85 Por.; : 15.90 %; : 796.58 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3794.56 mg;	Wartość energetyczna: 2299.94 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.92 g; WWV: 33.76 Por.; : 15.25 %; : 965.22 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4141.20 mg;	Wartość energetyczna: 2034.66 kcal; Białko ogółem: 69.76 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 9.65 g; WWV: 30.79 Por.; : 13.71 %; : 790.40 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3390.14 mg;	Wartość energetyczna: 2259.47 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.71 g; WWV: 34.17 Por.; : 17.55 %; : 1024.86 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4239.27 mg;	Wartość energetyczna: 2343.11 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 8.27 g; WWV: 31.85 Por.; : 15.13 %; : 1130.06 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4833.64 mg;
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 80g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-04-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2433.16 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 411.57 g; W tym cukry: 124.52 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.89 g; WW: 38.01 Por; : 14.63 %; : 938.30 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4638.76 mg;	Wartość energetyczna: 2419.98 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 371.57 g; W tym cukry: 107.18 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.15 g; WW: 34.87 Por; : 18.85 %; : 822.87 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3882.43 mg;	Wartość energetyczna: 2309.29 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 395.35 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.14 g; WW: 37.20 Por; : 15.86 %; : 760.25 %; Ener. z T: 17.56 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3459.09 mg;	Wartość energetyczna: 2311.66 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 377.40 g; W tym cukry: 110.39 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 5.67 g; WW: 35.69 Por; : 19.46 %; : 959.76 %; Ener. z T: 16.47 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4124.73 mg;	Wartość energetyczna: 2551.14 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 7.44 g; WW: 32.78 Por; : 19.04 %; : 911.72 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4703.54 mg;	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Grysikowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane ( ) 100 g Sałatka szwedzka b/c ( ) 100 g ( <b>GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-01 środa	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pasztet z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g
2024-05-02 czwartek	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2061.30 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.14 g; WW: 32.79 Por.; : 16.09 %; : 825.69 %; Ener. z T: 17.04 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3569.00 mg;	Wartość energetyczna: 2327.39 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 364.45 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 8.44 g; WW: 33.75 Por.; : 16.58 %; : 934.59 %; Ener. z T: 24.30 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4135.86 mg;	Wartość energetyczna: 2043.45 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 38.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.03 g; WW: 32.51 Por.; : 16.40 %; : 883.58 %; Ener. z T: 17.03 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3778.36 mg;	Wartość energetyczna: 2268.08 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 367.38 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.28 g; WW: 34.22 Por.; : 18.79 %; : 1054.36 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4419.02 mg;	Wartość energetyczna: 2543.81 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 392.90 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 10.15 g; WW: 35.46 Por.; : 16.55 %; : 1136.56 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4793.97 mg;
		Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Melon 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Melon 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Melon 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-02 czwartek	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Melon 100 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 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> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2367.39 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 97.36 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 8.25 g; WW: 34.37 Por.; : 14.74 %; : 794.49 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3180.99 mg;	Wartość energetyczna: 2723.13 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 434.85 g; W tym cukry: 97.06 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.55 g; WW: 40.50 Por.; : 15.87 %; : 900.41 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4008.17 mg;	Wartość energetyczna: 2167.10 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 8.04 g; WW: 30.93 Por.; : 15.77 %; : 737.02 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3542.76 mg;	Wartość energetyczna: 2584.10 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 428.36 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.19 g; WW: 40.84 Por.; : 15.06 %; : 1038.81 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3850.83 mg;	Wartość energetyczna: 2781.82 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 421.71 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 6.35 g; WW: 38.14 Por.; : 16.80 %; : 973.32 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4454.77 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Płatki pszenne 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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 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 Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g	Płatki pszenne 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 120 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 Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
PN			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-05-03 piątek	Wartość energetyczna: 2430.88 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 428.89 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.14 g; WW: 39.94 Por; : 14.21 %; : 840.32 %; Ener. z T: 17.55 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3987.15 mg;	Wartość energetyczna: 2585.47 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 422.25 g; W tym cukry: 120.77 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.08 g; WW: 39.87 Por; : 16.75 %; : 915.71 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4550.35 mg;	Wartość energetyczna: 2301.81 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 399.61 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.67 g; WW: 37.51 Por; : 14.99 %; : 813.96 %; Ener. z T: 17.64 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3993.57 mg;	Wartość energetyczna: 2437.50 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 418.80 g; W tym cukry: 114.83 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.91 g; WW: 39.80 Por; : 17.51 %; : 967.52 %; Ener. z T: 15.60 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4407.32 mg;	Wartość energetyczna: 2626.22 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 394.10 g; W tym cukry: 115.84 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 7.65 g; WW: 35.47 Por; : 17.79 %; : 1126.59 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5435.72 mg;	
2024-05-04 sobota	Sniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-05-04 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 381.84 g; W tym cukry: 104.35 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.82 g; WW: 34.96 Por.; : 16.26 %; : 814.27 %; Ener. z T: 18.41 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3481.88 mg;	Wartość energetyczna: 2313.44 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 370.76 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 8.56 g; WW: 34.13 Por.; : 18.07 %; : 886.71 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3831.90 mg;	Wartość energetyczna: 1993.00 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 9.47 g; WW: 31.26 Por.; : 17.40 %; : 774.33 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3381.65 mg;	Wartość energetyczna: 2324.78 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 392.89 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 6.96 g; WW: 36.57 Por.; : 17.86 %; : 1025.87 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3998.52 mg;	Wartość energetyczna: 2443.90 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 54.87 g; Sól: 10.37 g; WW: 31.08 Por.; : 18.61 %; : 954.03 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 4171.03 mg;
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-05-05 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2148.17 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.75 g; WW: 34.77 Por; : 15.09 %; : 835.46 %; Ener. z T: 17.31 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4087.99 mg;	Wartość energetyczna: 2340.39 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 7.44 g; WW: 32.92 Por; : 18.64 %; : 831.20 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4567.49 mg;	Wartość energetyczna: 2103.15 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.21 g; WW: 30.81 Por; : 17.61 %; : 759.21 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4108.70 mg;	Wartość energetyczna: 2220.74 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 103.14 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.48 g; WW: 32.56 Por; : 19.39 %; : 936.23 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4639.19 mg;	Wartość energetyczna: 2366.13 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; W tym cukry: 114.04 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 6.95 g; WW: 31.60 Por; : 18.30 %; : 1002.05 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 5068.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p>	<p>Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>
	II ŚN	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>			
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>	
	PD	<p>Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>			
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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 z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</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 z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</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 z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Miód (25g) 2 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-04-29 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2668.14 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 430.67 g; W tym cukry: 123.11 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 9.33 g; WW: 39.87 Por; : 15.31 %; : 1148.06 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4693.63 mg;	Wartość energetyczna: 2205.09 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 10.98 g; WW: 33.11 Por; : 13.73 %; : 810.67 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3506.67 mg;	Wartość energetyczna: 1919.55 kcal; Białko ogółem: 47.19 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 3.72 g; WW: 29.14 Por; : 9.83 %; : 767.74 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3476.26 mg;	Wartość energetyczna: 1952.77 kcal; Białko ogółem: 32.99 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 3.42 g; WW: 32.98 Por; : 6.76 %; : 812.12 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3387.56 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Banan 150 g	Banan 150 g			
	Obiad	Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g				

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-04-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2695.54 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 414.42 g; W tym cukry: 116.34 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.55 g; WW: 38.97 Por; : 18.35 %; : 910.02 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4201.77 mg;	Wartość energetyczna: 2435.59 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 385.15 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 9.28 g; WW: 35.95 Por; : 17.93 %; : 716.42 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3520.68 mg;	Wartość energetyczna: 2051.49 kcal; Białko ogółem: 49.92 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 362.12 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 2.42 g; WW: 34.65 Por; : 9.73 %; : 636.59 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3025.86 mg;	Wartość energetyczna: 1864.81 kcal; Białko ogółem: 37.07 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 16.27 g; Sól: 1.70 g; WW: 32.32 Por; : 7.95 %; : 556.33 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2645.75 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-05-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Platki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-01 środa	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g			
	Kolaćca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2416.29 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 399.01 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.67 g; WW: 37.22 Por; : 17.07 %; : 1038.52 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4419.79 mg;	Wartość energetyczna: 2229.61 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 43.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 9.34 g; WW: 35.20 Por; : 16.19 %; : 888.66 %; Ener. z T: 17.75 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3796.45 mg;	Wartość energetyczna: 1887.75 kcal; Białko ogółem: 41.41 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 95.77 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 2.53 g; WW: 31.75 Por; : 8.77 %; : 734.08 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3403.34 mg;	Wartość energetyczna: 1799.52 kcal; Białko ogółem: 33.12 g; Tłuszcz: 38.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; W tym cukry: 95.75 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 2.30 g; WW: 31.66 Por; : 7.36 %; : 731.92 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3300.42 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 4 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Melon 100 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Melon 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-02 czwartek	II ŚN	Melon 100 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Cukinia pieczona 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2957.17 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 473.76 g; W tym cukry: 107.53 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 6.92 g; WW: 44.34 Por; : 15.59 %; : 927.44 %; Ener. z T: 22.11 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4048.23 mg;	Wartość energetyczna: 2363.55 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 9.70 g; WW: 33.67 Por; : 15.49 %; : 706.12 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3522.94 mg;	Wartość energetyczna: 2443.76 kcal; Białko ogółem: 47.94 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 414.26 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 3.25 g; WW: 39.60 Por; : 7.85 %; : 730.09 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3291.35 mg;	Wartość energetyczna: 2199.54 kcal; Białko ogółem: 39.72 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 2.79 g; WW: 36.30 Por; : 7.22 %; : 712.92 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3181.95 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne 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 70 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                      Pomidor 80 g</p>	<p>Płatki pszenne 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                      Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (<u>SOJ.</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Chleb bezglutenowy 120 g                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)                      Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Sałata zielona 20 g                      Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)                      Chleb bezglutenowy 120 g                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Sałata zielona 20 g                      Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>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</p>
	II ŚN	<p>Banan 150 g                      Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Banan 150 g</p>			
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Ziemniaki gotowane ( ) 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Ziemniaki gotowane ( ) 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>)                      Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Ziemniaki gotowane ( ) 180 g                      Łosoś pieczony 50 g (<u>RYB.</u>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Ziemniaki gotowane ( ) 180 g                      Łosoś pieczony 40 g (<u>RYB.</u>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g                      Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml                      Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>
	PD	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>			
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 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>)                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Chleb bezglutenowy 120 g                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g                      Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
PN	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                      Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>		<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                      Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>		<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-03 piątek	<p>Wartość energetyczna: 2725.47 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 439.25 g; W tym cukry: 133.12 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 7.36 g; WW: 41.57 Por; : 17.16 %; : 1032.31 %; Ener. z T: 20.10 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4940.85 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2499.78 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 427.09 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 7.58 g; WW: 40.24 Por; : 15.27 %; : 839.20 %; Ener. z T: 18.28 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4039.45 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2011.25 kcal; Białko ogółem: 45.38 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 2.34 g; WW: 32.83 Por; : 9.03 %; : 596.65 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2788.46 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2013.33 kcal; Białko ogółem: 39.35 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 353.77 g; W tym cukry: 88.50 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 1.80 g; WW: 33.88 Por; : 7.82 %; : 596.65 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2735.90 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;</p>
2024-05-04 sobota	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Ryż na mleku 300 ml (<b>MLE,</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<b>SOJ,</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<b>SOJ,</b>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<b>SOJ,</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<b>SOJ,</b>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<b>SOJ,</b>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<b>SOJ,</b>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b>)</p>
II ŚN	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Koktajl bananowy 200 ml (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>			
Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<b>MLE, SEL,</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JECZ,</b>) Gulasz wołowy 150 g (<b>GLU PSZ,</b>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL,</b>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JECZ,</b>) Gulasz wołowy 150 g (<b>GLU PSZ,</b>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<b>MLE, SEL,</b>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g (<b>GLU PSZ,</b>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<b>MLE, SEL,</b>) Gulasz wołowy 60 g (<b>GLU PSZ,</b>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b>)</p>
PD	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml</p>			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-05-04 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2521.21 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 400.62 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.89 g; WW: 37.05 Por; : 18.19 %; : 1039.92 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4438.26 mg;	Wartość energetyczna: 2091.94 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.53 g; WW: 33.74 Por; : 16.59 %; : 800.92 %; Ener. z T: 17.79 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3383.25 mg;	Wartość energetyczna: 2036.23 kcal; Białko ogółem: 47.48 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 3.54 g; WW: 33.22 Por; : 9.33 %; : 703.83 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2960.30 mg;	Wartość energetyczna: 1999.19 kcal; Białko ogółem: 42.68 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 3.25 g; WW: 33.09 Por; : 8.54 %; : 701.87 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2897.22 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Banan 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-05-05 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 50 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 50 g Ziemniaki gotowane () 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2631.79 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 397.23 g; W tym cukry: 141.39 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.91 g; WW: 37.29 Por; : 18.55 %; : 997.68 %; Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 5151.43 mg;	Wartość energetyczna: 2250.55 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; W tym cukry: 112.55 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 8.25 g; WW: 34.41 Por; : 16.49 %; : 792.49 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4110.17 mg;	Wartość energetyczna: 1808.84 kcal; Białko ogółem: 46.84 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 287.70 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 4.02 g; WW: 27.13 Por; : 10.36 %; : 618.78 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3484.71 mg;	Wartość energetyczna: 1853.63 kcal; Białko ogółem: 39.06 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 2.85 g; WW: 30.04 Por; : 8.43 %; : 627.28 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3484.88 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-04-29 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 jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-04-29 poniedziałek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1680.45 kcal; Białko ogółem: 68.00 g; Tłuszcz: 41.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 266.04 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 5.28 g; WW: 24.63 Por; : 16.19 %; : 795.07 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3184.92 mg;	Wartość energetyczna: 2436.73 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 389.66 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 8.72 g; WW: 35.70 Por; : 15.57 %; : 1062.61 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4483.22 mg;	Wartość energetyczna: 2388.53 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 8.19 g; WW: 33.75 Por; : 14.87 %; : 1149.14 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4839.02 mg;	Wartość energetyczna: 2252.39 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 5.02 g; WW: 33.17 Por; : 11.58 %; : 894.51 %; Ener. z T: 26.70 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3860.43 mg;	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	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	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron bezglutenowy 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-04-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2008.46 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 299.42 g; W tym cukry: 112.16 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 4.47 g; WW: 28.09 Por; : 16.45 %; : 823.68 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3497.41 mg;	Wartość energetyczna: 2728.62 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 417.91 g; W tym cukry: 115.79 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.70 g; WW: 39.34 Por; : 18.09 %; : 899.85 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4068.71 mg;	Wartość energetyczna: 2634.46 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 397.21 g; W tym cukry: 119.94 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 7.36 g; WW: 35.63 Por; : 18.46 %; : 940.30 %; Ener. z T: 23.20 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4709.11 mg;	Wartość energetyczna: 2248.00 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 4.23 g; WW: 31.73 Por; : 17.36 %; : 735.61 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3641.75 mg;	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-05-01 środa	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Paszтет z soczewicy () 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	
2024-05-02 czwartek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )				Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Waffle ryżowe 30 g
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por.; : 8.58 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1948.86 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 292.89 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.07 g; WW: 27.17 Por.; : 15.70 %; : 914.03 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3603.74 mg;	Wartość energetyczna: 2699.25 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 414.73 g; W tym cukry: 101.26 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 9.27 g; WW: 38.58 Por.; : 15.39 %; : 1043.88 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4389.45 mg;	Wartość energetyczna: 2540.96 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 401.87 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 10.08 g; WW: 36.35 Por.; : 17.05 %; : 1145.14 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4799.14 mg;	Wartość energetyczna: 2302.24 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 355.90 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 5.82 g; WW: 33.49 Por.; : 14.62 %; : 839.87 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3843.81 mg;	
		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Melon 100 g	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-05-02 czwartek	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	Melon 100 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 ZYT</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i marchwi () 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) 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 ZYT</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <u>MLE, 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	Maślanka truskawkowa 100 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron bezglutenowy z serem 300 g ( <u>MLE</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 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
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 317.23 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2266.28 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 364.11 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 4.56 g; WW: 34.22 Por; : 14.70 %; : 749.91 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3153.70 mg;	Wartość energetyczna: 2971.02 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 476.45 g; W tym cukry: 109.46 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.91 g; WW: 44.56 Por; : 15.58 %; : 930.00 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4045.18 mg;	Wartość energetyczna: 2907.80 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 454.06 g; W tym cukry: 103.21 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 6.31 g; WW: 41.37 Por; : 16.03 %; : 1005.56 %; Ener. z T: 23.20 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4456.46 mg;	Wartość energetyczna: 2359.29 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 3.76 g; WW: 33.93 Por; : 15.64 %; : 782.47 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3722.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-05-03 piątek	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 %; : 193.96 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2043.23 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; W tym cukry: 128.31 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 4.26 g; WW: 30.60 Por.; : 16.40 %; : 862.50 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3634.16 mg;	Wartość energetyczna: 2732.31 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 445.67 g; W tym cukry: 135.44 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.21 g; WW: 42.02 Por.; : 16.77 %; : 1050.17 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4939.31 mg;	Wartość energetyczna: 2722.62 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 414.70 g; W tym cukry: 136.42 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 7.59 g; WW: 37.52 Por.; : 17.18 %; : 1147.17 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 5441.13 mg;	Wartość energetyczna: 2509.51 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 118.14 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 4.50 g; WW: 35.49 Por.; : 15.02 %; : 829.32 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4188.23 mg;	
2024-05-04 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> )	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
		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			
2024-05-04 sobota	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )			
2024-05-04 sobota	PD					

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-05-04 sobota	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.78 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.70 g; WW: 23.82 Por; : 8.70 %; : 317.23 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1056.18 mg;	Wartość energetyczna: 1896.70 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 241.71 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.38 g; WW: 22.16 Por; : 17.42 %; : 739.76 %; Ener. z T: 32.46 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2851.19 mg;	Wartość energetyczna: 2608.95 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 372.21 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 8.35 g; WW: 33.78 Por; : 17.00 %; : 911.40 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3809.30 mg;	Wartość energetyczna: 2596.58 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 51.12 g; Sól: 9.68 g; WW: 30.41 Por; : 17.47 %; : 972.81 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4207.61 mg;	Wartość energetyczna: 2258.39 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 5.62 g; WW: 32.23 Por; : 14.95 %; : 680.51 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3265.85 mg;
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-05-05 niedziela	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1784.45 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; W tym cukry: 129.06 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 3.97 g; WW: 25.41 Por; : 16.80 %; : 708.60 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3196.97 mg;	Wartość energetyczna: 2564.06 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 397.07 g; W tym cukry: 140.34 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.31 g; WW: 37.18 Por; : 17.19 %; : 926.54 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4445.36 mg;	Wartość energetyczna: 2451.88 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 377.02 g; W tym cukry: 134.37 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 6.88 g; WW: 33.63 Por; : 17.68 %; : 1019.53 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 5059.93 mg;	Wartość energetyczna: 2363.13 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; W tym cukry: 112.90 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 4.11 g; WW: 32.74 Por; : 15.71 %; : 817.92 %; Ener. z T: 27.03 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4324.89 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dzem 25 g 1 szt</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szcypior w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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	
2024-04-29 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2525.93 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 363.83 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 7.96 g; WW: 32.50 Por; : 13.06 %; : 1017.11 %; Ener. z T: 31.37 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4375.22 mg;	Wartość energetyczna: 2306.07 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.31 g; WW: 35.46 Por; : 16.53 %; : 918.82 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3608.62 mg;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 259.60 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 5.03 g; WW: 24.02 Por; : 15.82 %; : 788.64 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3082.53 mg;	Wartość energetyczna: 2466.74 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 396.11 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.10 g; WW: 36.40 Por; : 15.48 %; : 1044.12 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4409.70 mg;	Wartość energetyczna: 2246.40 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 7.72 g; WW: 33.98 Por; : 17.66 %; : 1025.01 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4248.99 mg;
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Rukola 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 80g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 90 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-04-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2802.98 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 106.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 384.64 g; W tym cukry: 107.49 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 8.21 g; WW: 35.09 Por; : 12.59 %; : 823.22 %; Ener. z T: 34.10 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3442.02 mg;	Wartość energetyczna: 2514.99 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 403.15 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 5.77 g; WW: 38.49 Por; : 18.08 %; : 864.50 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3921.09 mg;	Wartość energetyczna: 1951.40 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 293.63 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 4.36 g; WW: 27.88 Por; : 16.49 %; : 782.54 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3392.18 mg;	Wartość energetyczna: 2751.30 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 423.32 g; W tym cukry: 118.50 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.68 g; WW: 39.95 Por; : 17.95 %; : 931.05 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4289.77 mg;	Wartość energetyczna: 2311.66 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 377.40 g; W tym cukry: 110.39 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 5.67 g; WW: 35.69 Por; : 19.46 %; : 959.76 %; Ener. z T: 16.47 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4124.73 mg;	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Ryz na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dynia z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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
2024-05-01 środa	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
2024-05-02 czwartek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )		
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 3005.00 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 114.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 424.01 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 42.41 g; Sól: 8.35 g; WW: 38.14 Por.; : 12.73 %; : 829.49 %; Ener. z T: 34.14 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3309.37 mg;	Wartość energetyczna: 2221.73 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 7.75 g; WW: 34.17 Por.; : 17.21 %; : 976.14 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3625.82 mg;	Wartość energetyczna: 1787.84 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 280.79 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 5.38 g; WW: 26.12 Por.; : 17.13 %; : 894.33 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3502.73 mg;	Wartość energetyczna: 2401.76 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 398.98 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.23 g; WW: 37.21 Por.; : 16.67 %; : 1038.52 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4419.79 mg;	Wartość energetyczna: 2268.08 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 367.38 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.28 g; WW: 34.22 Por.; : 18.79 %; : 1054.36 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4419.02 mg;
		Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Melon 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Melon 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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
2024-05-02 czwartek	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Melon 100 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 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	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Maślanka truskawkowa 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2688.01 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 433.55 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 6.04 g; WW: 39.53 Por.; : 13.08 %; : 973.68 %; Ener. z T: 23.80 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4059.94 mg;	Wartość energetyczna: 2698.19 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 412.85 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 8.23 g; WW: 39.37 Por.; : 17.93 %; : 916.88 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 1.40 %; K: 3263.55 mg;	Wartość energetyczna: 2028.16 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 4.46 g; WW: 31.13 Por.; : 14.41 %; : 694.55 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2997.67 mg;	Wartość energetyczna: 2964.93 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 475.89 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.92 g; WW: 44.58 Por.; : 15.56 %; : 921.32 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4045.07 mg;	Wartość energetyczna: 2618.58 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 428.87 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 8.24 g; WW: 40.87 Por.; : 15.53 %; : 997.76 %; Ener. z T: 20.40 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3794.83 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Kielki rzodkiewki 20 g                      Banan 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<b>MLE.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor 80 g</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLE.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor 80 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Banan 150 g</p>
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<b>RYB.</b>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<b>RYB.</b>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z makaronem () 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 90 g                      Łosoś pieczony 60 g (<b>RYB.</b>)                      Sos cytrynowy 40 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<b>RYB.</b>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<b>RYB.</b>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<b>SEL.</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Hummus 50 g (<b>SEZ.</b>)                      Ogórek świeży 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Twaróg półtłusty 100 g (<b>MLE.</b>)                      Miód (25g) 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>
PN	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                      Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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	
2024-05-03 piątek	Wartość energetyczna: 2684.42 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 125.63 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.28 g; WW: 38.17 Por; : 16.69 %; : 964.71 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4710.53 mg;	Wartość energetyczna: 2630.92 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 420.71 g; W tym cukry: 121.14 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 6.00 g; WW: 40.20 Por; : 18.57 %; : 936.68 %; Ener. z T: 18.94 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4248.55 mg;	Wartość energetyczna: 1971.82 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 123.32 g; Błonnik pok.: 15.06 g; Sól: 4.21 g; WW: 29.74 Por; : 16.54 %; : 804.25 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3416.14 mg;	Wartość energetyczna: 2669.21 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 433.29 g; W tym cukry: 127.15 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.21 g; WW: 41.16 Por; : 16.88 %; : 966.31 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4627.90 mg;	Wartość energetyczna: 2646.32 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 431.34 g; W tym cukry: 129.48 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.32 g; WW: 40.52 Por; : 16.60 %; : 1106.85 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4861.06 mg;	
2024-05-04 sobota	Sniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Kłopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Gulasz wołowy 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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
2024-05-04 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</b> )				
		Wartość energetyczna: 2547.68 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 53.18 g; Sól: 8.57 g; WW: 32.14 Por.; : 15.49 %; : 821.00 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 3199.76 mg;	Wartość energetyczna: 2536.06 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 398.82 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.05 g; WW: 37.31 Por.; : 15.86 %; : 937.11 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3254.50 mg;	Wartość energetyczna: 1648.72 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 243.19 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 5.06 g; WW: 22.50 Por.; : 18.58 %; : 750.74 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2970.26 mg;	Wartość energetyczna: 2366.74 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.66 g; WW: 34.68 Por.; : 18.24 %; : 926.18 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3966.00 mg;	Wartość energetyczna: 2377.81 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 378.73 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.29 g; WW: 35.42 Por.; : 18.24 %; : 1007.70 %; Ener. z T: 21.82 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3879.14 mg;
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 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	
2024-05-05 niedziela	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2224.15 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 115.18 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 6.15 g; WW: 32.47 Por; : 16.46 %; : 892.15 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 4071.44 mg;	Wartość energetyczna: 2497.00 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 385.47 g; W tym cukry: 132.76 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.54 g; WW: 36.16 Por; : 17.26 %; : 948.37 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4278.36 mg;	Wartość energetyczna: 1784.95 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 269.32 g; W tym cukry: 129.78 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 3.96 g; WW: 25.45 Por; : 16.79 %; : 683.80 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3299.05 mg;	Wartość energetyczna: 2487.79 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 390.06 g; W tym cukry: 136.14 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.48 g; WW: 36.52 Por; : 17.57 %; : 864.48 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4568.96 mg;	Wartość energetyczna: 2354.20 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 110.80 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.96 g; WW: 33.12 Por; : 18.87 %; : 887.16 %; Ener. z T: 23.20 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4635.94 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,*