

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>) Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE,</b>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Pomarańcza 150 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>) Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE,</b>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>) Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE,</b>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>) Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE,</b>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE,</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>) Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE,</b>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p>
	II ŚN		Pomarańcza 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g	
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<b>GLU PSZ, MLE,</b>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>) Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ,</b>) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (<b>MLE, SEL,</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<b>GLU PSZ,</b>) Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>) Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ,</b>) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (<b>MLE, SEL,</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<b>MLE,</b>) Mieszanka studencka 30 g (<b>OZI, ORZ,</b>)</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<b>MLE,</b>) Biszkopty 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE,</b>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (<b>GLU PSZ, SOJ,</b>) Sałata zielona 20 g</p>	
Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g (<b>SOJ, SEL,</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ,</b>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<b>MLE,</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g (<b>SOJ, SEL,</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ,</b>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<b>MLE,</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g (<b>SOJ, SEL,</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ,</b>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<b>MLE,</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g (<b>SOJ, SEL,</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ,</b>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE,</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g</p>		

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-20 poniedziałek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
		Wartość energetyczna: 2497.54 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; W tym cukry: 106.03 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 9.29 g; WW: 35.68 Por.; : 16.86 %; : 62.68 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3065.62 mg;	Wartość energetyczna: 2837.54 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 439.44 g; W tym cukry: 131.03 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 9.51 g; WW: 40.49 Por.; : 16.37 %; : 61.95 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3349.55 mg;	Wartość energetyczna: 2739.35 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 425.05 g; W tym cukry: 131.74 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.52 g; WW: 39.42 Por.; : 16.17 %; : 62.07 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3152.33 mg;	Wartość energetyczna: 2881.92 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 486.93 g; W tym cukry: 119.06 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 10.09 g; WW: 45.27 Por.; : 13.97 %; : 67.58 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4913.83 mg;	Wartość energetyczna: 2444.60 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 349.58 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 52.63 g; Sól: 11.31 g; WW: 29.77 Por.; : 18.69 %; : 57.20 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 4229.67 mg;
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 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 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 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 razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2329.23 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; W tym cukry: 93.74 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 7.48 g; WW: 29.28 Por.; : 18.35 %; : 56.74 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4209.06 mg;	Wartość energetyczna: 2499.65 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 7.67 g; WW: 32.53 Por.; : 17.53 %; : 58.07 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4209.23 mg;	Wartość energetyczna: 2372.50 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.98 g; WW: 34.86 Por.; : 19.48 %; : 63.06 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4223.82 mg;	Wartość energetyczna: 2284.82 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 9.98 g; WW: 29.83 Por.; : 20.93 %; : 60.19 %; Ener. z T: 22.10 %; Ener. z Bł.: 4.10 %; K: 4380.34 mg;		
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g		
	II ŚN	Banan 150 g				Jabłko 150 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-01-22 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN			Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
			Wartość energetyczna: 2336.60 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 10.63 g; WW: 32.50 Por.; : 15.67 %; : 61.02 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4438.96 mg;	Wartość energetyczna: 2614.80 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 405.39 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 10.85 g; WW: 37.41 Por.; : 15.39 %; : 62.01 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4722.90 mg;	Wartość energetyczna: 2594.74 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 423.40 g; W tym cukry: 117.54 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 8.60 g; WW: 39.65 Por.; : 15.90 %; : 65.27 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4779.19 mg;	Wartość energetyczna: 2119.70 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sól: 11.05 g; WW: 26.63 Por.; : 17.11 %; : 58.80 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 4348.67 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Sałatka jarzynowa () 200 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Sałatka jarzynowa () 200 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Sałatka jarzynowa () 200 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<b>MLE, SEL.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Sałatka jarzynowa () 200 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Sałata zielona 20 g</p>
II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JECZ.</b>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>) Pierogi leniwe 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JECZ.</b>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JECZ.</b>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
PD		Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-23 czwartek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2517.98 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 43.10 g; Sól: 7.26 g; WW: 35.22 Por.; : 15.56 %; : 62.82 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5366.90 mg;	Wartość energetyczna: 2787.38 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 437.26 g; W tym cukry: 138.40 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 7.59 g; WW: 39.40 Por.; : 15.40 %; : 62.75 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5403.80 mg;	Wartość energetyczna: 2739.07 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 451.82 g; W tym cukry: 132.36 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 6.90 g; WW: 41.54 Por.; : 15.34 %; : 65.98 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4885.53 mg;	Wartość energetyczna: 2696.25 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 445.94 g; W tym cukry: 137.78 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 7.16 g; WW: 40.54 Por.; : 15.98 %; : 66.16 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 5403.57 mg;	Wartość energetyczna: 2353.35 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 56.27 g; Sól: 7.83 g; WW: 29.34 Por.; : 17.18 %; : 59.37 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 5058.09 mg;
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-24 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			
	Wartość energetyczna: 2653.73 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 7.31 g; WW: 34.14 Por; : 17.41 %; : 56.43 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4695.03 mg;	Wartość energetyczna: 2776.73 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 392.37 g; W tym cukry: 127.16 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 7.46 g; WW: 35.94 Por; : 17.25 %; : 56.52 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4995.03 mg;	Wartość energetyczna: 2696.89 kcal; Białko ogółem: 130.88 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 385.87 g; W tym cukry: 116.60 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 7.88 g; WW: 35.84 Por; : 19.41 %; : 57.23 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4866.51 mg;	Wartość energetyczna: 2272.53 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 46.16 g; Sól: 9.67 g; WW: 27.74 Por; : 20.90 %; : 56.73 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 4641.81 mg;	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			
Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml				Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-01-25 sobota	PD		Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2675.72 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 405.98 g; W tym cukry: 104.11 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 10.16 g; WW: 36.87 Por; : 15.68 %; : 60.69 %; Ener. z T: 26.07 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3941.77 mg;	Wartość energetyczna: 3039.12 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 458.54 g; W tym cukry: 129.11 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 10.53 g; WW: 42.14 Por; : 14.88 %; : 60.35 %; Ener. z T: 26.90 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4225.71 mg;	Wartość energetyczna: 2807.45 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 460.39 g; W tym cukry: 128.03 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.72 g; WW: 43.38 Por; : 15.30 %; : 65.59 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3727.94 mg;	Wartość energetyczna: 2302.99 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 45.79 g; Sól: 9.01 g; WW: 30.95 Por; : 18.46 %; : 61.71 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 3636.78 mg;		
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g		
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-26 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka 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 Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 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 Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytniowy 50 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> ) Dżem 25 g 1 szt Polędwica wiśniowa wędzonka z dodatkami wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Polędwica wiśniowa wędzonka z dodatkami wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Polędwica wiśniowa wędzonka z dodatkami wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Polędwica wiśniowa wędzonka z dodatkami wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytniowe 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2442.99 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 332.15 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.47 g; WW: 30.10 Por; : 19.67 %; : 54.38 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4515.63 mg;	Wartość energetyczna: 2573.32 kcal; Białko ogółem: 123.10 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.47 g; WW: 33.01 Por; : 19.13 %; : 56.14 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4515.63 mg;	Wartość energetyczna: 2484.39 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.11 g; WW: 34.32 Por; : 18.35 %; : 58.88 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4098.54 mg;	Wartość energetyczna: 2324.13 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 292.36 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 9.71 g; WW: 24.66 Por; : 21.63 %; : 50.32 %; Ener. z T: 31.20 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 4713.84 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rozzponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Rozzponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimi wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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	
2025-01-20 poniedziałek	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2208.23 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 50.04 g; Sól: 10.56 g; WW: 28.94 Por; : 17.61 %; : 61.35 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 4.53 %; K: 3593.31 mg;	Wartość energetyczna: 2285.28 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 9.84 g; WW: 29.31 Por; : 18.14 %; : 57.58 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3642.38 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2539.90 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 399.26 g; W tym cukry: 117.64 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 8.07 g; WW: 37.52 Por; : 16.82 %; : 62.88 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2775.78 mg;
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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	
2025-01-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt
<p>Wartość energetyczna: 2058.02 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 47.75 g; Sól: 11.05 g; WW: 26.03 Por; : 20.28 %; : 59.75 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 4.64 %; K: 4140.23 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2212.88 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.81 g; WW: 30.69 Por; : 20.66 %; : 60.86 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3891.08 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2067.69 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 2.17 g; WW: 22.53 Por; : 18.07 %; : 49.76 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5319.46 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 1869.82 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 252.96 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.54 g; WW: 22.10 Por; : 15.81 %; : 54.11 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4454.56 mg;</p> <p>Wartość energetyczna: 2435.43 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 102.73 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 6.66 g; WW: 35.59 Por; : 17.72 %; : 62.69 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4608.04 mg;</p>						
2025-01-22 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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
2025-01-22 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1995.77 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; W tym cukry: 35.39 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sól: 11.61 g; WW: 25.71 Por.; : 17.40 %; : 60.69 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 4.75 %; K: 4069.23 mg;	Wartość energetyczna: 2054.98 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 9.48 g; WW: 28.24 Por.; : 17.33 %; : 61.16 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3930.46 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por.; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Ziemniaki gotowane () 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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	
2025-01-23 czwartek	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2210.60 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 56.43 g; Sól: 8.06 g; WW: 28.93 Por.; : 17.26 %; : 62.46 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 4805.74 mg;	Wartość energetyczna: 2182.82 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 8.09 g; WW: 30.15 Por.; : 17.78 %; : 62.89 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4499.86 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por.; : 17.63 %; : 50.43 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5141.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2522.87 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 400.95 g; W tym cukry: 141.35 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 6.78 g; WW: 37.09 Por.; : 15.96 %; : 63.57 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4991.51 mg;
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kielki brokuła 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dyńia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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
2025-01-24 piątek	Kolacja Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *( <b>-</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 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2145.29 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 308.48 g; W tym cukry: 41.67 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 10.64 g; WW: 26.31 Por; : 17.88 %; : 57.52 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 4.29 %; K: 4333.58 mg;	Wartość energetyczna: 2253.20 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 10.92 g; WW: 28.14 Por; : 20.45 %; : 55.63 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4082.64 mg;	Wartość energetyczna: 2057.92 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 261.13 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.17 g; WW: 23.00 Por; : 17.90 %; : 50.76 %; Ener. z T: 34.03 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5244.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2708.41 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; W tym cukry: 118.29 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 8.57 g; WW: 35.55 Por; : 19.08 %; : 57.09 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4995.62 mg;
2025-01-25 sobota	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*( <b>-</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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	
2025-01-25 sobota	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *)(-)SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2067.49 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 48.34 g; Sól: 8.83 g; WW: 27.47 Por.; : 18.12 %; : 62.52 %; Ener. z T: 22.88 %; Ener. z Bł.: 4.68 %; K: 3386.45 mg;	Wartość energetyczna: 2028.59 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.21 g; WW: 27.00 Por.; : 19.11 %; : 59.28 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 2730.51 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por.; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2430.49 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 410.04 g; W tym cukry: 140.38 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.40 g; WW: 38.05 Por.; : 15.95 %; : 67.48 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4941.87 mg;	
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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
2025-01-26 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 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> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2212.74 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; W tym cukry: 37.06 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 9.82 g; WW: 24.14 Por; : 21.89 %; : 51.96 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 4585.59 mg;	Wartość energetyczna: 2253.34 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 280.82 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 10.52 g; WW: 25.20 Por; : 21.70 %; : 49.85 %; Ener. z T: 30.51 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3967.25 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.92 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5288.36 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2321.10 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 391.03 g; W tym cukry: 127.89 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 9.24 g; WW: 35.95 Por; : 16.58 %; : 67.39 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4086.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kalańfior gotowany* 100 g Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-20 poniedziałek	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2462.52 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 433.65 g; W tym cukry: 120.58 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 8.10 g; WW: 39.22 Por.; : 14.37 %; : 70.44 %; Ener. z T: 17.66 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3325.40 mg;	Wartość energetyczna: 2443.80 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 7.79 g; WW: 36.72 Por.; : 16.32 %; : 63.51 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2468.89 mg;	Wartość energetyczna: 2271.52 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 389.40 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 7.74 g; WW: 35.11 Por.; : 14.73 %; : 68.57 %; Ener. z T: 19.21 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3356.57 mg;	Wartość energetyczna: 2359.67 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 391.11 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 7.94 g; WW: 37.25 Por.; : 17.19 %; : 66.30 %; Ener. z T: 17.41 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2492.55 mg;	Wartość energetyczna: 2446.89 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 10.62 g; WW: 34.70 Por.; : 17.58 %; : 62.08 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3216.39 mg;
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Dyńia z wody 100 g Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Miód (25g) 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 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 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2241.16 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.52 g; WW: 34.77 Por.; : 15.29 %; : 66.80 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4073.61 mg;	Wartość energetyczna: 2236.00 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.79 g; WW: 32.46 Por.; : 20.19 %; : 62.61 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4223.82 mg;	Wartość energetyczna: 2007.62 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 41.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.65 g; WW: 29.87 Por.; : 19.10 %; : 64.72 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3772.03 mg;	Wartość energetyczna: 2195.92 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 38.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.49 g; WW: 33.82 Por.; : 20.22 %; : 65.79 %; Ener. z T: 15.89 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4313.99 mg;	Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 7.06 g; WW: 29.38 Por.; : 20.19 %; : 60.21 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4456.05 mg;
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-01-22 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
2025-01-22 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2275.92 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 403.40 g; W tym cukry: 142.02 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.82 g; WW: 37.06 Por.; : 15.16 %; : 70.90 %; Ener. z T: 16.49 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4266.09 mg;	Wartość energetyczna: 2350.29 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 8.37 g; WW: 34.74 Por.; : 16.01 %; : 63.73 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4495.25 mg;	Wartość energetyczna: 2114.71 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.20 g; WW: 33.42 Por.; : 16.58 %; : 68.70 %; Ener. z T: 17.04 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4136.46 mg;	Wartość energetyczna: 2198.89 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 366.76 g; W tym cukry: 99.43 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.44 g; WW: 34.44 Por.; : 15.62 %; : 66.72 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 4191.00 mg;	Wartość energetyczna: 2325.66 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 358.82 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 10.41 g; WW: 32.27 Por.; : 16.91 %; : 61.71 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4996.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych		
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	
		Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Melon 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-23 czwartek	PN Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2336.63 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 395.40 g; W tym cukry: 126.79 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.77 g; WW: 36.46 Por; : 14.23 %; : 67.69 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4460.26 mg;	Wartość energetyczna: 2426.85 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 404.14 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 6.83 g; WW: 36.36 Por; : 16.22 %; : 66.61 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5366.67 mg;	Wartość energetyczna: 2383.41 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 6.86 g; WW: 36.39 Por; : 14.41 %; : 67.91 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4902.13 mg;	Wartość energetyczna: 2240.88 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.86 g; WW: 33.94 Por; : 16.39 %; : 65.40 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3724.71 mg;	Wartość energetyczna: 2499.56 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 378.06 g; W tym cukry: 102.25 g; Błonnik pok.: 50.83 g; Sól: 6.72 g; WW: 32.77 Por; : 16.81 %; : 60.50 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 5782.33 mg;
2025-01-24 piątek	Sniadanie Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g	Sniadanie Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sniadanie Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy ,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sniadanie Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Kielki brokuła 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sniadanie Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g
	II ŚN Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-24 piątek	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</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 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2307.11 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.97 g; WW: 33.90 Por; : 16.37 %; : 64.27 %; Ener. z T: 21.28 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3773.09 mg;	Wartość energetyczna: 2581.89 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.73 g; WW: 34.24 Por; : 19.64 %; : 57.30 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4566.51 mg;	Wartość energetyczna: 2210.33 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 9.31 g; WW: 30.83 Por; : 16.26 %; : 60.80 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3667.17 mg;	Wartość energetyczna: 2435.79 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 370.90 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.06 g; WW: 34.53 Por; : 21.26 %; : 60.91 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4656.68 mg;	Wartość energetyczna: 2563.39 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 9.68 g; WW: 32.69 Por; : 20.17 %; : 57.40 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 5055.65 mg;
2025-01-25 sobota	Śniadanie Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b>GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b>GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	II ŚN Banan 150 g				Banan 150 g
Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-25 sobota	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonke niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonke niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonke niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonke niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonke niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <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: 2187.07 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 394.81 g; W tym cukry: 132.96 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.21 g; WW: 36.57 Por; : 14.62 %; : 72.21 %; Ener. z T: 15.79 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4260.69 mg;	Wartość energetyczna: 2444.05 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 407.83 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.35 g; WW: 38.11 Por; : 16.23 %; : 66.75 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3444.01 mg;	Wartość energetyczna: 1990.89 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; W tym cukry: 95.01 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.34 g; WW: 32.08 Por; : 16.00 %; : 69.34 %; Ener. z T: 17.06 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2911.89 mg;	Wartość energetyczna: 2353.12 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 409.83 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.86 g; WW: 38.61 Por; : 16.84 %; : 69.67 %; Ener. z T: 15.47 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3702.48 mg;	Wartość energetyczna: 2565.35 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 426.77 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 8.98 g; WW: 38.54 Por; : 16.22 %; : 66.54 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4443.67 mg;
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dzem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-01-26 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> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka 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 Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Galaretko o smaku truskawkowym 200 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2209.68 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; W tym cukry: 106.82 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 8.87 g; WW: 34.64 Por.; : 15.86 %; : 68.43 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3729.23 mg;	Wartość energetyczna: 2460.59 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.42 Por.; : 19.87 %; : 54.74 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4299.54 mg;	Wartość energetyczna: 2325.16 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.55 g; WW: 31.95 Por.; : 18.55 %; : 58.80 %; Ener. z T: 24.90 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3942.04 mg;	Wartość energetyczna: 2117.15 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 328.72 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.39 g; WW: 30.79 Por.; : 19.68 %; : 62.11 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4174.55 mg;	Wartość energetyczna: 2432.98 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.03 g; WW: 29.31 Por.; : 20.25 %; : 54.09 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4789.09 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Ser mozzarella kulki 35 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Roszponka 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 80 g                      Roszponka 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb bezglutenowy 100 g                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Miód (25g) 1 szt                      Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                      Pomidor 80 g                      Biszkopty 30g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Roszponka 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb bezglutenowy 100 g                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Miód (25g) 1 szt                      Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                      Pomidor 80 g                      Biszkopty 30g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Roszponka 20 g</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>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                      Wafle ryżowe 30 g</p>			
	Obiad	<p>Dyniowa z ziemniakami ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron z serem 300 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Mus z jabłek ( ) z/c 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Makaron 180 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ.</b>)                      Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Makaron z serem 250 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Mus z jabłek ( ) z/c 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Makaron z serem 150 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Mus z jabłek ( ) z/c 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g                      Herbata czarna granulowana z/c 500 ml                      Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
	PD	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<b>MLE.</b>)                      Biszkopty b/ml 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g                      Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g                      Sałata zielona 20 g</p>			
Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor 80 g                      Galaretka o smaku brzoskwiniowym 200 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Chleb bezglutenowy 100 g                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                      Chleb bezglutenowy 100 g                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Pomidor 80 g</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>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-20 poniedziałek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt <b>(MLE)</b> Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2780.85 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 445.53 g; W tym cukry: 118.72 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 8.46 g; WW: 42.49 Por.; : 15.99 %; : 64.09 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2752.82 mg;	Wartość energetyczna: 2721.94 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 471.12 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 9.53 g; WW: 42.99 Por.; : 14.66 %; : 69.23 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3392.75 mg;	Wartość energetyczna: 2043.60 kcal; Białko ogółem: 48.99 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 2.65 g; WW: 34.61 Por.; : 9.59 %; : 71.73 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 1962.43 mg;	Wartość energetyczna: 1874.72 kcal; Białko ogółem: 38.20 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 341.38 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 2.30 g; WW: 32.15 Por.; : 8.15 %; : 72.84 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 1885.46 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Podpiłyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )				

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE*

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2372.50 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.98 g; WW: 34.86 Por; : 19.48 %; : 63.06 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4223.82 mg;	Wartość energetyczna: 2296.25 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 386.87 g; W tym cukry: 118.17 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.90 g; WW: 36.09 Por; : 17.18 %; : 67.39 %; Ener. z T: 17.49 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3773.89 mg;	Wartość energetyczna: 1877.82 kcal; Białko ogółem: 50.44 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 2.95 g; WW: 29.13 Por; : 10.74 %; : 66.88 %; Ener. z T: 23.10 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3016.34 mg;	Wartość energetyczna: 1668.84 kcal; Białko ogółem: 35.70 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 2.47 g; WW: 27.83 Por; : 8.56 %; : 71.54 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3971.11 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )
	II ŚN	Banan 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-01-22 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Pieczyno chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2628.49 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 423.40 g; W tym cukry: 117.54 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 8.60 g; WW: 39.65 Por; : 15.70 %; : 64.43 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4779.19 mg;	Wartość energetyczna: 2316.50 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 9.46 g; WW: 36.07 Por; : 16.19 %; : 67.69 %; Ener. z T: 18.40 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4154.55 mg;	Wartość energetyczna: 2093.89 kcal; Białko ogółem: 45.88 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 3.90 g; WW: 32.74 Por; : 8.77 %; : 66.12 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3504.29 mg;	Wartość energetyczna: 1836.79 kcal; Białko ogółem: 37.42 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 2.93 g; WW: 30.26 Por; : 8.15 %; : 70.40 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3460.60 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	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	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</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	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 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-01-23 czwartek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2696.25 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 445.94 g; W tym cukry: 137.78 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 7.16 g; WW: 40.54 Por; : 15.98 %; : 66.16 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 5403.57 mg;	Wartość energetyczna: 2589.86 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 432.43 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 8.32 g; WW: 39.08 Por; : 15.20 %; : 66.79 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 5032.22 mg;	Wartość energetyczna: 2320.29 kcal; Białko ogółem: 52.12 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 98.09 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 3.77 g; WW: 34.98 Por; : 8.98 %; : 65.20 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3724.69 mg;	Wartość energetyczna: 2077.30 kcal; Białko ogółem: 35.28 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 2.66 g; WW: 32.68 Por; : 6.79 %; : 67.71 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3331.58 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Kielki brokuła 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Kielki brokuła 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
2025-01-24 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL,</b> ) 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	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-24 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2696.89 kcal; Białko ogółem: 130.88 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 385.87 g; W tym cukry: 116.60 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 7.88 g; WW: 35.84 Por; : 19.41 %; : 57.23 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4866.51 mg;	Wartość energetyczna: 2467.99 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 8.86 g; WW: 34.56 Por; : 15.99 %; : 60.69 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3759.35 mg;	Wartość energetyczna: 1991.85 kcal; Białko ogółem: 49.91 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 314.82 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 3.79 g; WW: 29.37 Por; : 10.02 %; : 63.22 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3167.57 mg;	Wartość energetyczna: 1920.82 kcal; Białko ogółem: 33.89 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 2.89 g; WW: 30.87 Por; : 7.06 %; : 68.65 %; Ener. z T: 25.70 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3078.23 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.96 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.28 g; WW: 18.29 Por; : 9.00 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 175.07 mg;
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 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> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-25 sobota	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Wafelki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2773.58 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 443.09 g; W tym cukry: 127.53 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 10.98 g; WW: 41.64 Por; : 16.39 %; : 63.90 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3716.44 mg;	Wartość energetyczna: 2229.21 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.34 g; WW: 34.78 Por; : 16.03 %; : 67.18 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3014.57 mg;	Wartość energetyczna: 1922.62 kcal; Białko ogółem: 45.85 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 3.02 g; WW: 31.26 Por; : 9.54 %; : 68.66 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2538.99 mg;	Wartość energetyczna: 1832.86 kcal; Białko ogółem: 35.97 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 2.14 g; WW: 30.85 Por; : 7.85 %; : 71.12 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2433.79 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Dzem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-26 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 60 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 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	Galaretką o smaku truskawkowym 200 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2590.92 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.32 Por; : 19.33 %; : 56.46 %; Ener. z T: 26.00 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4299.54 mg;	Wartość energetyczna: 2438.14 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.23 g; WW: 33.78 Por; : 18.93 %; : 59.14 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3942.04 mg;	Wartość energetyczna: 1933.35 kcal; Białko ogółem: 52.58 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 298.98 g; W tym cukry: 86.00 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 2.97 g; WW: 28.18 Por; : 10.88 %; : 61.86 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3308.34 mg;	Wartość energetyczna: 1736.03 kcal; Białko ogółem: 34.57 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 2.88 g; WW: 27.75 Por; : 7.97 %; : 67.84 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3028.87 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g Roszponka 20 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	Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () (bez glutenu) 300 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron bezglutenowy z serem biały 300 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 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	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ogórek kiszony 80 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-20 poniedziałek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por.; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2146.64 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 6.29 g; WW: 31.83 Por.; : 15.41 %; : 62.82 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2501.76 mg;	Wartość energetyczna: 2762.43 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 446.75 g; W tym cukry: 130.27 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.30 g; WW: 42.32 Por.; : 15.83 %; : 64.69 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2917.78 mg;	Wartość energetyczna: 2804.62 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 429.86 g; W tym cukry: 123.55 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 9.51 g; WW: 39.54 Por.; : 16.80 %; : 61.31 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3485.38 mg;	Wartość energetyczna: 2566.39 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 418.29 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 5.52 g; WW: 39.78 Por.; : 13.47 %; : 65.19 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2546.26 mg;
2025-01-21 wtorek	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> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 150 g Pomidor 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 90 g Szyunka wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański b/glutenu 80 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )				

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-21 wtorek	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> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 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 bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</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	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 23.08 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.73 g; WW: 22.07 Por; : 8.70 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 619.27 mg;	Wartość energetyczna: 1696.97 kcal; Białko ogółem: 65.39 g; Tłuszcz: 38.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 278.30 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 3.92 g; WW: 26.26 Por; : 15.41 %; : 65.60 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2611.82 mg;	Wartość energetyczna: 2381.86 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 6.71 g; WW: 35.50 Por; : 17.57 %; : 64.39 %; Ener. z T: 19.20 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3642.84 mg;	Wartość energetyczna: 2472.65 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.53 Por; : 17.76 %; : 57.88 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4488.23 mg;	Wartość energetyczna: 2198.64 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 4.72 g; WW: 30.69 Por; : 17.84 %; : 59.71 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3916.75 mg;
2025-01-22 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> )	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g ( <b>RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-22 środa	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1886.35 kcal; Białko ogółem: 66.11 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.03 g; WW: 28.51 Por.; : 14.02 %; : 64.12 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3093.86 mg;	Wartość energetyczna: 2639.04 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 430.43 g; W tym cukry: 125.47 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 9.97 g; WW: 40.31 Por.; : 15.55 %; : 65.24 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4576.89 mg;	Wartość energetyczna: 2477.08 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 377.41 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 10.40 g; WW: 34.12 Por.; : 15.89 %; : 60.94 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5001.73 mg;	Wartość energetyczna: 2182.78 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 7.36 g; WW: 29.33 Por.; : 15.12 %; : 57.80 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4244.51 mg;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa () 200 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-23 czwartek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por.; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2087.51 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 122.49 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 3.76 g; WW: 32.44 Por.; : 14.65 %; : 66.65 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3717.23 mg;	Wartość energetyczna: 2746.84 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 453.95 g; W tym cukry: 131.94 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 6.90 g; WW: 41.78 Por.; : 15.31 %; : 66.11 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4882.37 mg;	Wartość energetyczna: 2673.06 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 411.15 g; W tym cukry: 122.34 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 6.90 g; WW: 36.05 Por.; : 16.10 %; : 61.52 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 5821.93 mg;	Wartość energetyczna: 2644.99 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 402.00 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 5.07 g; WW: 37.14 Por.; : 14.92 %; : 60.79 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 6300.40 mg;
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kielki brokuła 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Kielki brokuła 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kielki brokuła 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-24 piątek	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> ) Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2185.42 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; W tym cukry: 122.38 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 5.19 g; WW: 29.19 Por; : 17.24 %; : 56.93 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4275.87 mg;	Wartość energetyczna: 2864.65 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 403.08 g; W tym cukry: 132.44 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 7.69 g; WW: 37.54 Por; : 17.33 %; : 56.28 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4954.69 mg;	Wartość energetyczna: 2749.73 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 128.76 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 7.01 g; WW: 34.94 Por; : 17.45 %; : 56.33 %; Ener. z T: 28.73 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 5274.03 mg;	Wartość energetyczna: 2398.68 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 4.80 g; WW: 30.87 Por; : 18.67 %; : 55.03 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4445.60 mg;	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</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> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g		Banan 150 g		
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 90 g Gulasz wołowy 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-25 sobota	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> )				Mus- przecier owocowy jabłko 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 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2423.29 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 117.67 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 8.08 g; WW: 32.68 Por; : 14.42 %; : 57.16 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3109.20 mg;	Wartość energetyczna: 3072.62 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 462.49 g; W tym cukry: 129.51 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 10.11 g; WW: 42.94 Por; : 15.07 %; : 60.21 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4198.21 mg;	Wartość energetyczna: 2973.88 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; Węglowodany ogółem: 444.18 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 10.07 g; WW: 40.24 Por; : 15.19 %; : 59.74 %; Ener. z T: 27.60 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4468.36 mg;	Wartość energetyczna: 2205.34 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 356.37 g; W tym cukry: 104.49 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 5.68 g; WW: 33.51 Por; : 14.27 %; : 64.64 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3391.68 mg;	
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-26 niedziela	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka 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 Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka 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	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g				
	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> ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Południca wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.20 Por.; : 8.77 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 1771.37 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 4.29 g; WW: 25.05 Por.; : 16.29 %; : 59.72 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2677.60 mg;	Wartość energetyczna: 2620.32 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 99.92 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.31 Por.; : 19.19 %; : 56.12 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4348.63 mg;	Wartość energetyczna: 2512.40 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.01 g; WW: 31.16 Por.; : 19.63 %; : 55.34 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4794.46 mg;	Wartość energetyczna: 2452.30 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 5.49 g; WW: 30.57 Por.; : 17.31 %; : 53.26 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4203.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g</p>
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	
Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 75 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g</p>	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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
2025-01-20 poniedziałek	PN Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2666.94 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 402.54 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 7.60 g; WW: 36.79 Por.; : 15.95 %; : 60.37 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3080.22 mg;	Wartość energetyczna: 2505.11 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 110.54 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 8.18 g; WW: 35.99 Por.; : 16.15 %; : 62.40 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3685.45 mg;	Wartość energetyczna: 2157.04 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 5.00 g; WW: 32.17 Por.; : 15.18 %; : 62.49 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2278.99 mg;	Wartość energetyczna: 2772.83 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 446.59 g; W tym cukry: 119.16 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 8.01 g; WW: 42.65 Por.; : 15.65 %; : 64.42 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2695.02 mg;	Wartość energetyczna: 2435.47 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 395.93 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 8.60 g; WW: 37.44 Por.; : 16.21 %; : 65.03 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2584.05 mg;
2025-01-21 wtorek	Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Rukola 20 g	Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Śniadanie Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g
			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Brokułowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Obiad Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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
2025-01-21 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt 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 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 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 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2197.89 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 102.78 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 4.93 g; WW: 32.31 Por.; : 16.97 %; : 66.44 %; Ener. z T: 17.83 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3363.76 mg;	Wartość energetyczna: 2231.51 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 118.90 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 5.43 g; WW: 33.75 Por.; : 19.48 %; : 64.08 %; Ener. z T: 17.08 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 4241.32 mg;	Wartość energetyczna: 1806.68 kcal; Białko ogółem: 67.08 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sól: 3.53 g; WW: 28.96 Por.; : 14.85 %; : 67.58 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 2754.88 mg;	Wartość energetyczna: 2350.55 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.22 g; WW: 36.53 Por.; : 17.71 %; : 66.04 %; Ener. z T: 17.66 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3750.56 mg;	Wartość energetyczna: 2301.05 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.15 g; WW: 33.65 Por.; : 17.73 %; : 62.52 %; Ener. z T: 21.28 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3608.13 mg;
2025-01-22 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB. SOJ.</b> ) Banan 150 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g ( <b>RYB.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <b>RYB.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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	
2025-01-22 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Kotlet z jaj 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 90 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2655.86 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 97.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 9.81 g; WW: 34.13 Por.; : 12.30 %; : 56.90 %; Ener. z T: 32.89 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4364.94 mg;	Wartość energetyczna: 2416.43 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 399.38 g; W tym cukry: 122.89 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.64 g; WW: 37.58 Por.; : 14.79 %; : 66.11 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4133.86 mg;	Wartość energetyczna: 1893.80 kcal; Białko ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 4.65 g; WW: 28.71 Por.; : 13.96 %; : 64.32 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3267.65 mg;	Wartość energetyczna: 2672.83 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 436.61 g; W tym cukry: 128.10 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.69 g; WW: 40.88 Por.; : 15.47 %; : 65.34 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4776.57 mg;	Wartość energetyczna: 2300.37 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 371.21 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.29 g; WW: 34.37 Por.; : 14.64 %; : 64.55 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4282.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>) Sałatka jarzynowa () 200 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOJ.</b>)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<b>MLE, SEL.</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Pierogi leniwe 200 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Pierogi leniwe 300 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JECZ.</b>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo wegetariańskie 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g</p>	<p>Twarożek 100 g (<b>MLE.</b>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Melon 100 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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	
2025-01-23 czwartek	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2591.73 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 392.64 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 48.11 g; Sól: 7.25 g; WW: 34.47 Por; : 11.70 %; : 60.60 %; Ener. z T: 29.82 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 5006.37 mg;	Wartość energetyczna: 2429.75 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 396.93 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 5.44 g; WW: 37.77 Por; : 15.58 %; : 65.34 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4183.33 mg;	Wartość energetyczna: 2028.06 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 40.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; W tym cukry: 122.64 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 3.49 g; WW: 32.64 Por; : 15.12 %; : 68.98 %; Ener. z T: 18.13 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3775.70 mg;	Wartość energetyczna: 2647.94 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 460.50 g; W tym cukry: 131.74 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 6.47 g; WW: 42.68 Por; : 15.93 %; : 69.56 %; Ener. z T: 16.90 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4885.31 mg;	Wartość energetyczna: 2328.42 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 380.40 g; W tym cukry: 116.10 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 6.44 g; WW: 34.80 Por; : 16.20 %; : 65.35 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4764.08 mg;
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Kielki brokuła 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Kielki brokuła 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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	
2025-01-24 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2650.75 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.54 g; WW: 34.39 Por; : 17.55 %; : 56.49 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4623.49 mg;	Wartość energetyczna: 2420.95 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 359.07 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 8.25 g; WW: 33.60 Por; : 18.16 %; : 59.33 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3774.81 mg;	Wartość energetyczna: 2091.78 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; W tym cukry: 112.66 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 5.32 g; WW: 28.42 Por; : 18.19 %; : 57.90 %; Ener. z T: 25.08 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4117.19 mg;	Wartość energetyczna: 2737.81 kcal; Białko ogółem: 132.69 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 390.08 g; W tym cukry: 122.28 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 8.30 g; WW: 36.14 Por; : 19.39 %; : 56.99 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4993.17 mg;	Wartość energetyczna: 2584.91 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 370.35 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 7.71 g; WW: 34.27 Por; : 19.67 %; : 57.31 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4583.36 mg;	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Banan 150 g		
	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 90 g Gulasz wołowy 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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
2025-01-25 sobota	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2682.30 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 451.07 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sól: 8.36 g; WW: 40.53 Por; : 13.89 %; : 67.26 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3469.32 mg;	Wartość energetyczna: 2595.42 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 431.45 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 9.63 g; WW: 40.52 Por; : 14.87 %; : 66.49 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4276.24 mg;	Wartość energetyczna: 2119.50 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; W tym cukry: 117.39 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 5.84 g; WW: 33.35 Por; : 13.06 %; : 66.19 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2872.78 mg;	Wartość energetyczna: 2763.01 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 458.77 g; W tym cukry: 127.92 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 9.65 g; WW: 43.22 Por; : 14.78 %; : 66.42 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3633.32 mg;	Wartość energetyczna: 2435.70 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 408.50 g; W tym cukry: 107.31 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 9.28 g; WW: 38.30 Por; : 16.49 %; : 67.09 %; Ener. z T: 18.35 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3592.98 mg;
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 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	
2025-01-26 niedziela	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2305.81 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 346.05 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 7.05 g; WW: 30.37 Por; : 13.70 %; : 60.03 %; Ener. z T: 27.90 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 3807.55 mg;	Wartość energetyczna: 2234.37 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 95.72 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 7.54 g; WW: 30.95 Por; : 18.59 %; : 58.54 %; Ener. z T: 23.89 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3497.97 mg;	Wartość energetyczna: 1762.91 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 264.59 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 4.30 g; WW: 25.06 Por; : 16.37 %; : 60.04 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2685.65 mg;	Wartość energetyczna: 2590.92 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.32 Por; : 19.33 %; : 56.46 %; Ener. z T: 26.00 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4299.54 mg;	Wartość energetyczna: 2385.99 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.61 Por; : 20.14 %; : 55.00 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4191.43 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,*