

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2198.39 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 9.80 g; WW: 32.56 Por.; 14.52 %; 898.74 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 2918.49 mg;	Wartość energetyczna: 2473.59 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 410.04 g; W tym cukry: 121.57 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 10.02 g; WW: 38.37 Por.; 14.34 %; 1008.30 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3090.68 mg;	Wartość energetyczna: 2845.36 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 438.42 g; W tym cukry: 151.25 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 8.11 g; WW: 41.33 Por.; 15.58 %; 984.43 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3241.43 mg;	Wartość energetyczna: 2494.27 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 430.31 g; W tym cukry: 150.01 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 7.35 g; WW: 41.05 Por.; 13.77 %; 980.74 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3228.66 mg;	Wartość energetyczna: 2372.46 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 57.44 g; Błonnik pok.: 52.98 g; Sól: 11.43 g; WW: 28.65 Por.; 17.16 %; 1025.58 %; Ener. z T: 29.02 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4183.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>		<p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD			Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-02 wtorek	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2262.84 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 10.15 g; WW: 29.33 Por; : 18.11 %; : 841.45 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3943.53 mg;	Wartość energetyczna: 2399.34 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; W tym cukry: 85.82 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 10.34 g; WW: 31.73 Por; : 17.53 %; : 841.45 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3943.53 mg;	Wartość energetyczna: 2272.93 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 9.81 g; WW: 32.59 Por; : 19.59 %; : 881.14 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3948.41 mg;	Wartość energetyczna: 1944.09 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 272.80 g; W tym cukry: 39.93 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 10.00 g; WW: 23.01 Por; : 21.65 %; : 871.44 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 4.68 %; K: 4271.98 mg;	
2024-07-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Butyry o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-03 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2511.41 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 373.40 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 8.73 g; WW: 33.72 Por.; : 16.89 %; : 905.83 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3789.40 mg;	Wartość energetyczna: 2717.21 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 407.96 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 9.20 g; WW: 37.25 Por.; : 16.67 %; : 987.92 %; Ener. z T: 27.10 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4017.40 mg;	Wartość energetyczna: 2686.21 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 401.31 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 8.95 g; WW: 36.52 Por.; : 16.78 %; : 1003.10 %; Ener. z T: 27.40 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4073.20 mg;	Wartość energetyczna: 2650.30 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 419.98 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.73 g; WW: 39.20 Por.; : 16.52 %; : 983.70 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3938.21 mg;	Wartość energetyczna: 2348.29 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 46.75 g; Sól: 10.97 g; WW: 29.61 Por.; : 18.15 %; : 985.04 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4198.76 mg;	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Masłanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Arbuz 100 g				
	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		
			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-07-04 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2456.77 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 389.00 g; W tym cukry: 93.18 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 6.23 g; WW: 35.37 Por.; : 16.28 %; : 1051.60 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4072.16 mg;	Wartość energetyczna: 2623.57 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 415.70 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 6.41 g; WW: 38.01 Por.; : 16.44 %; : 1130.50 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4340.66 mg;	Wartość energetyczna: 2524.34 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 407.50 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.78 g; WW: 38.25 Por.; : 17.96 %; : 993.17 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3646.61 mg;	Wartość energetyczna: 2441.07 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 376.99 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 47.16 g; Sól: 6.15 g; WW: 33.09 Por.; : 17.72 %; : 1159.61 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4655.94 mg;		
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 25 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Banan 150 g					Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-07-05 piątek	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2720.49 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 397.87 g; W tym cukry: 113.17 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 7.82 g; WW: 36.46 Por.; : 17.36 %; : 952.13 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4481.37 mg;	Wartość energetyczna: 2921.89 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 432.43 g; W tym cukry: 138.17 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 8.05 g; WW: 39.92 Por.; : 17.08 %; : 1056.06 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4765.30 mg;	Wartość energetyczna: 2825.91 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 460.96 g; W tym cukry: 138.86 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.66 g; WW: 43.50 Por.; : 16.70 %; : 1064.59 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4608.75 mg;	Wartość energetyczna: 2257.15 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 8.14 g; WW: 26.13 Por.; : 19.59 %; : 975.83 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 4377.75 mg;	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-06 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2293.12 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 8.03 g; WW: 31.01 Por; : 14.49 %; : 855.40 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3636.70 mg;	Wartość energetyczna: 2489.02 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 375.41 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 8.32 g; WW: 33.59 Por; : 14.60 %; : 898.29 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3818.95 mg;	Wartość energetyczna: 2462.54 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 394.71 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.67 g; WW: 36.83 Por; : 17.51 %; : 938.30 %; Ener. z T: 20.53 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4003.93 mg;	Wartość energetyczna: 2130.59 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 52.09 g; Sól: 8.12 g; WW: 27.37 Por; : 17.37 %; : 966.67 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 4.89 %; K: 4176.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Melon 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	II ŚN		Melon 100 g		Banan 150 g	Melon 100 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2376.03 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 101.33 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 7.37 g; WW: 31.68 Por; : 18.93 %; : 914.05 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4527.15 mg;	Wartość energetyczna: 2716.03 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 398.73 g; W tym cukry: 126.33 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.60 g; WW: 36.50 Por; : 18.16 %; : 1017.99 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4811.08 mg;	Wartość energetyczna: 2870.79 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 446.08 g; W tym cukry: 143.97 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 7.88 g; WW: 41.71 Por; : 15.84 %; : 996.80 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4338.44 mg;	Wartość energetyczna: 2183.75 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 297.30 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 48.54 g; Sól: 8.47 g; WW: 24.86 Por; : 21.69 %; : 1001.84 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 4939.96 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2202.40 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 55.16 g; Sól: 11.45 g; WW: 27.60 Por; : 16.52 %; : 948.20 %; Ener. z T: 27.43 %; Ener. z Bł.: 5.01 %; K: 3911.58 mg;	Wartość energetyczna: 2333.07 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 11.53 g; WW: 31.61 Por; : 16.78 %; : 825.76 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3655.82 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 1017.71 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2478.53 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 435.29 g; W tym cukry: 152.26 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.00 g; WW: 41.11 Por; : 14.47 %; : 967.55 %; Ener. z T: 17.37 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3216.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-07-02 wtorek	PN Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 1712.00 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 263.17 g; W tym cukry: 30.39 g; Błonnik pok.: 45.08 g; Sól: 8.35 g; WW: 22.03 Por; : 21.32 %; 781.18 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 5.27 %; K: 3981.36 mg;	Wartość energetyczna: 2005.84 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 11.01 g; WW: 26.22 Por; : 20.92 %; 699.34 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3387.06 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; 983.00 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5319.86 mg;	Wartość energetyczna: 1993.49 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 1.61 g; WW: 25.20 Por; : 14.85 %; 516.34 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4456.56 mg;	Wartość energetyczna: 2219.99 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 101.26 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 9.82 g; WW: 32.63 Por; : 20.36 %; 908.17 %; Ener. z T: 17.67 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4170.72 mg;
2024-07-03 środa	Śniadanie Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-07-03 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(<u>SEL.</u>) SIED 500 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z pierśią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2255.67 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 46.75 g; Sól: 12.18 g; WW: 29.67 Por.; : 16.99 %; : 921.70 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 3798.62 mg;	Wartość energetyczna: 2248.13 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 11.67 g; WW: 31.55 Por.; : 18.07 %; : 739.34 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3421.67 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 947.03 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2511.60 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; W tym cukry: 93.59 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.87 g; WW: 36.63 Por.; : 16.79 %; : 950.45 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3872.13 mg;
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 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 czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g
	II ŚN	Arbuz 100 g		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(<u>SEL.</u>) SIED 500 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2024-07-04 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płynna kolacja *(<u>)-SIED</u> 500 ml (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2347.08 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 370.52 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 48.49 g; Sól: 6.44 g; WW: 32.33 Por; : 16.35 %; : 994.33 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bt.: 4.13 %; K: 3973.49 mg;	Wartość energetyczna: 2356.59 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.30 g; WW: 33.90 Por; : 19.34 %; : 873.91 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bt.: 2.35 %; K: 3500.97 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.12 g; WW: 23.45 Por; : 17.69 %; : 999.35 %; Ener. z T: 34.11 %; Ener. z Bt.: 2.88 %; 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 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bt.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2467.68 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 396.16 g; W tym cukry: 101.48 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.30 g; WW: 36.69 Por; : 18.86 %; : 1112.08 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bt.: 2.40 %; K: 4399.47 mg;	
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Hummus 25 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(<u>)-SIED</u> 500 ml (<u>SEL</u>)	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-07-05 piątek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(<u>)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)</u>		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2163.62 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 49.67 g; Sól: 10.42 g; WW: 26.44 Por.; : 17.57 %; : 907.71 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 4043.81 mg;	Wartość energetyczna: 2210.60 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 320.25 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.95 g; WW: 29.00 Por.; : 19.61 %; : 747.79 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3681.78 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por.; : 17.23 %; : 1017.71 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2893.44 kcal; Białko ogółem: 125.95 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 444.56 g; W tym cukry: 119.34 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 9.76 g; WW: 41.38 Por.; : 17.41 %; : 1074.14 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4371.05 mg;
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2024-07-06 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1851.23 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 304.80 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 52.22 g; Sól: 9.33 g; WW: 25.37 Por; : 15.88 %; : 830.41 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 5.64 %; K: 3474.62 mg;	Wartość energetyczna: 2258.35 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 9.03 g; WW: 32.42 Por; : 17.48 %; : 795.78 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3648.92 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 947.03 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata		
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Melon 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Banan 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2029.37 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 296.25 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 53.49 g; Sól: 9.61 g; WW: 24.26 Por; : 20.15 %; : 911.54 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 5.27 %; K: 5024.42 mg;	Wartość energetyczna: 2240.26 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.83 g; WW: 26.91 Por; : 20.57 %; : 734.90 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 3770.50 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 1017.71 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 489.75 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2704.54 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 435.77 g; W tym cukry: 153.16 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 8.48 g; WW: 40.09 Por; : 15.92 %; : 1017.84 %; Ener. z T: 22.11 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4818.97 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) 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>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2535.54 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 419.86 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 10.09 g; WW: 38.42 Por.; : 14.45 %; : 807.17 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3427.14 mg;	Wartość energetyczna: 2292.87 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 395.75 g; W tym cukry: 125.01 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 7.13 g; WW: 37.58 Por.; : 13.82 %; : 876.81 %; Ener. z T: 19.00 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2944.73 mg;	Wartość energetyczna: 2387.22 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 94.92 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.00 g; WW: 36.26 Por.; : 13.84 %; : 852.57 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3372.56 mg;	Wartość energetyczna: 2147.66 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 29.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 399.10 g; W tym cukry: 124.14 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 6.46 g; WW: 38.27 Por.; : 14.75 %; : 917.54 %; Ener. z T: 12.54 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2795.61 mg;	Wartość energetyczna: 2502.94 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 373.41 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 49.55 g; Sól: 9.49 g; WW: 32.45 Por.; : 17.12 %; : 1138.79 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4582.32 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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 koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 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 70 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-07-02 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 1969.84 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 33.83 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 8.63 g; WW: 29.98 Por; : 19.87 %; : 752.09 %; Ener. z T: 15.46 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3644.08 mg;	Wartość energetyczna: 2101.87 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 9.62 g; WW: 29.45 Por; : 20.46 %; : 879.34 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3797.59 mg;	Wartość energetyczna: 1738.16 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 30.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 283.75 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 8.05 g; WW: 26.05 Por; : 21.19 %; : 716.90 %; Ener. z T: 15.91 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3205.71 mg;	Wartość energetyczna: 2030.22 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 32.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 332.90 g; W tym cukry: 105.17 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 8.65 g; WW: 30.90 Por; : 22.03 %; : 1068.07 %; Ener. z T: 14.47 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4395.54 mg;	Wartość energetyczna: 2064.92 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 9.70 g; WW: 26.34 Por; : 20.83 %; : 906.83 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4427.92 mg;
2024-07-03 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
2024-07-03 środa	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-07-03 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Dymna z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2295.54 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 394.97 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 10.00 g; WW: 37.03 Por.; : 13.80 %; : 796.49 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3078.74 mg;	Wartość energetyczna: 2475.50 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 392.07 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.50 g; WW: 36.40 Por.; : 16.60 %; : 886.43 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3654.41 mg;	Wartość energetyczna: 2114.43 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 10.28 g; WW: 32.72 Por.; : 16.22 %; : 778.26 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3131.72 mg;	Wartość energetyczna: 2497.77 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 401.39 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.75 g; WW: 37.87 Por.; : 17.53 %; : 1006.06 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3767.24 mg;	Wartość energetyczna: 2480.29 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 10.02 g; WW: 32.31 Por.; : 18.08 %; : 1090.78 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4458.43 mg;	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Buraczki gotowane () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Arbuz 100 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-04 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2195.62 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 39.24 g; Kw. tł. nasy.: 8.60 g; Węglowodany ogółem: 373.50 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.48 Por.; 17.43 %; 945.88 %; Ener. z T: 16.08 %; Ener. z Bt.: 2.61 %; K: 3699.47 mg;	Wartość energetyczna: 2344.67 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 377.36 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.61 g; WW: 35.26 Por.; 18.02 %; 900.52 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bt.: 2.17 %; K: 3316.55 mg;	Wartość energetyczna: 2129.88 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 40.27 g; Kw. tł. nasy.: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.52 g; WW: 33.17 Por.; 17.43 %; 827.69 %; Ener. z T: 17.02 %; Ener. z Bt.: 2.37 %; K: 2939.45 mg;	Wartość energetyczna: 2468.36 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 404.27 g; W tym cukry: 111.82 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 6.08 g; WW: 36.96 Por.; 17.58 %; 1297.48 %; Ener. z T: 19.44 %; Ener. z Bt.: 2.82 %; K: 4531.04 mg;	Wartość energetyczna: 2592.23 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 400.31 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 46.36 g; Sól: 6.21 g; WW: 35.49 Por.; 17.50 %; 1185.78 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bt.: 3.58 %; K: 4731.82 mg;
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Banan 150 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-05 piątek	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2376.88 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.97 g; Węglowodany ogółem: 395.48 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.71 g; WW: 36.44 Por.; : 13.41 %; : 810.87 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3502.03 mg;	Wartość energetyczna: 2624.51 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 426.40 g; W tym cukry: 113.86 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 7.44 g; WW: 40.03 Por.; : 16.96 %; : 960.66 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4324.81 mg;	Wartość energetyczna: 2251.51 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.34 g; WW: 35.10 Por.; : 15.56 %; : 797.05 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3714.38 mg;	Wartość energetyczna: 2453.39 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 408.15 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.86 g; WW: 38.40 Por.; : 17.31 %; : 1058.67 %; Ener. z T: 18.32 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4001.78 mg;	Wartość energetyczna: 2757.26 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 385.90 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 8.44 g; WW: 34.70 Por.; : 18.34 %; : 1113.94 %; Ener. z T: 28.30 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 5036.04 mg;
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-06 sobota	Obiad Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2414.98 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 455.69 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.82 g; WW: 42.47 Por; : 13.32 %; : 911.39 %; Ener. z T: 15.88 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3350.51 mg;	Wartość energetyczna: 2308.50 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.46 g; WW: 34.42 Por; : 17.44 %; : 940.88 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3881.62 mg;	Wartość energetyczna: 2008.23 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz: 42.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.93 g; WW: 33.12 Por; : 14.93 %; : 811.19 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3110.15 mg;	Wartość energetyczna: 2260.40 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 372.02 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.53 g; WW: 34.82 Por; : 18.49 %; : 1051.64 %; Ener. z T: 17.90 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4016.59 mg;	Wartość energetyczna: 2222.72 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sól: 7.17 g; WW: 30.14 Por; : 16.79 %; : 978.21 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 4170.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Melon 100 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 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 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2472.85 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 408.83 g; W tym cukry: 112.50 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 8.98 g; WW: 37.37 Por; : 14.64 %; : 802.38 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4139.33 mg;	Wartość energetyczna: 2544.34 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 381.58 g; W tym cukry: 121.05 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.42 g; WW: 35.24 Por; : 18.06 %; : 885.27 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4391.29 mg;	Wartość energetyczna: 2265.22 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 108.18 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.10 g; WW: 33.88 Por; : 16.58 %; : 786.43 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4089.72 mg;	Wartość energetyczna: 2354.51 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 125.25 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.53 g; WW: 35.82 Por; : 18.78 %; : 1008.72 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4620.39 mg;	Wartość energetyczna: 2460.21 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 359.51 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.90 Por; : 19.40 %; : 1105.67 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5212.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2024-07-01, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Miód (25g) 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2584.27 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 439.61 g; W tym cukry: 156.31 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 7.59 g; WW: 41.95 Por; : 14.27 %; : 1043.29 %; Ener. z T: 19.30 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3528.66 mg;	Wartość energetyczna: 2538.91 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 424.67 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.69 g; WW: 39.49 Por; : 13.51 %; : 886.29 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3383.04 mg;	Wartość energetyczna: 2171.51 kcal; Białko ogółem: 45.88 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 386.26 g; W tym cukry: 110.52 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 3.67 g; WW: 37.32 Por; : 8.45 %; : 756.49 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 2439.66 mg;	Wartość energetyczna: 2129.93 kcal; Białko ogółem: 37.33 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 385.90 g; W tym cukry: 110.28 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 2.65 g; WW: 37.27 Por; : 7.01 %; : 756.49 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 2439.66 mg;	Wartość energetyczna: 2304.94 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 19.53 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; Węglowodany ogółem: 471.69 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 9.39 g; Sól: 2.64 g; WW: 46.38 Por; : 10.67 %; : 419.28 %; Ener. z T: 7.62 %; Ener. z Bł.: 0.81 %; K: 504.49 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 120 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 70 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Filet z indyka gotowany 40 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-02 wtorek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2328.37 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 10.05 g; WW: 32.75 Por; : 20.02 %; : 941.89 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4097.59 mg;	Wartość energetyczna: 1968.24 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 36.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 9.04 g; WW: 29.74 Por; : 20.31 %; : 771.52 %; Ener. z T: 16.53 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3279.97 mg;	Wartość energetyczna: 1735.83 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 17.32 g; Sól: 3.76 g; WW: 28.12 Por; : 11.86 %; : 669.35 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2868.00 mg;	Wartość energetyczna: 1596.80 kcal; Białko ogółem: 40.27 g; Tłuszcz: 38.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 276.43 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 3.39 g; WW: 26.35 Por; : 10.09 %; : 566.90 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2207.55 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-07-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-03 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2650.30 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 419.98 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.73 g; WW: 39.20 Por.; : 16.52 %; : 983.70 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3938.21 mg;	Wartość energetyczna: 2266.57 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 391.33 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 10.33 g; WW: 36.54 Por.; : 15.14 %; : 818.18 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3133.58 mg;	Wartość energetyczna: 2029.57 kcal; Białko ogółem: 50.60 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 2.84 g; WW: 33.63 Por.; : 9.97 %; : 698.70 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2886.91 mg;	Wartość energetyczna: 2049.27 kcal; Białko ogółem: 37.43 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 2.13 g; WW: 34.99 Por.; : 7.31 %; : 716.29 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2825.36 mg;	Wartość energetyczna: 2304.94 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 19.53 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; Węglowodany ogółem: 471.69 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 9.39 g; Sól: 2.64 g; WW: 46.38 Por.; : 10.67 %; : 419.28 %; Ener. z T: 7.62 %; Ener. z Bł.: 0.81 %; K: 504.49 mg;
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	II ŚN	Arbuz 100 g				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 10 g				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-04 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2511.47 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 404.06 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.79 g; WW: 37.90 Por; : 18.06 %; : 979.42 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bt.: 2.07 %; K: 3585.05 mg;	Wartość energetyczna: 2332.32 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 385.41 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.82 g; WW: 35.89 Por; : 16.84 %; : 832.76 %; Ener. z T: 18.48 %; Ener. z Bt.: 2.32 %; K: 2957.54 mg;	Wartość energetyczna: 1832.90 kcal; Białko ogółem: 48.47 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sól: 2.36 g; WW: 28.47 Por; : 10.58 %; : 509.16 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bt.: 1.60 %; K: 2059.01 mg;	Wartość energetyczna: 1815.49 kcal; Białko ogółem: 38.54 g; Tłuszcz: 44.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 13.77 g; Sól: 2.24 g; WW: 30.26 Por; : 8.49 %; : 506.21 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bt.: 1.52 %; K: 1894.63 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bt.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-05 piątek	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Wafle ryżowe 30 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2832.71 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 450.77 g; W tym cukry: 129.62 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 9.03 g; WW: 42.45 Por.: 17.97 %; 1064.59 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4608.75 mg;	Wartość energetyczna: 2420.44 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 403.58 g; W tym cukry: 98.67 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.58 g; WW: 37.58 Por.: 15.52 %; 824.54 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3782.48 mg;	Wartość energetyczna: 1928.84 kcal; Białko ogółem: 47.64 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 2.25 g; WW: 30.35 Por.: 9.88 %; 683.42 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3057.27 mg;	Wartość energetyczna: 1903.48 kcal; Białko ogółem: 34.84 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 2.01 g; WW: 31.83 Por.: 7.32 %; 698.43 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2905.75 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.: 8.95 %; 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rozspanka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 120 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-06 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 60 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2657.90 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 428.99 g; W tym cukry: 125.58 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.89 g; WW: 40.28 Por; : 17.12 %; : 1044.81 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4165.56 mg;	Wartość energetyczna: 2202.49 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 392.00 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.66 g; WW: 36.66 Por; : 14.83 %; : 827.63 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3075.57 mg;	Wartość energetyczna: 1842.51 kcal; Białko ogółem: 42.79 g; Tłuszcz: 43.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 3.35 g; WW: 30.95 Por; : 9.29 %; : 675.61 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2637.19 mg;	Wartość energetyczna: 1790.98 kcal; Białko ogółem: 33.79 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 325.71 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 2.37 g; WW: 30.91 Por; : 7.55 %; : 673.37 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2603.62 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 10 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Schab duszony 30 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Salata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2745.74 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 416.14 g; W tym cukry: 146.05 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.65 g; WW: 38.71 Por; : 17.71 %; : 989.20 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4675.23 mg;	Wartość energetyczna: 2452.20 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 397.62 g; W tym cukry: 108.45 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.36 g; WW: 36.69 Por; : 16.26 %; : 796.58 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4125.90 mg;	Wartość energetyczna: 2024.82 kcal; Białko ogółem: 55.85 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 107.75 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 4.24 g; WW: 31.24 Por; : 11.03 %; : 686.80 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3622.99 mg;	Wartość energetyczna: 2004.65 kcal; Białko ogółem: 45.93 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 3.41 g; WW: 31.17 Por; : 9.17 %; : 683.94 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3564.74 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 135.36 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</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>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</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>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Gruszka 1szt. 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.44 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.89 g; WW: 40.64 Por.; : 9.42 %; : 433.07 %; Ener. z T: 7.34 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1184.61 mg;	Wartość energetyczna: 2110.48 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; W tym cukry: 134.19 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sól: 5.02 g; WW: 30.19 Por.; : 15.90 %; : 831.22 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2556.94 mg;	Wartość energetyczna: 2862.26 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 436.89 g; W tym cukry: 151.05 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 7.95 g; WW: 41.60 Por.; : 15.74 %; : 987.53 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3157.93 mg;	Wartość energetyczna: 2409.99 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 404.80 g; W tym cukry: 112.71 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 9.40 g; WW: 36.89 Por.; : 14.52 %; : 1097.09 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3483.78 mg;	Wartość energetyczna: 2127.03 kcal; Białko ogółem: 61.35 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 14.65 g; Sól: 6.44 g; WW: 32.74 Por.; : 11.54 %; : 851.34 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 2667.82 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 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 koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Filet z indyka panierowany 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa					
2024-07-02 wtorek	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;		Wartość energetyczna: 1828.69 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 243.68 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.94 g; WW: 22.70 Por; : 19.08 %; : 695.37 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2939.80 mg;		Wartość energetyczna: 2486.34 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 10.23 g; WW: 33.73 Por; : 17.67 %; : 888.85 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3923.03 mg;		Wartość energetyczna: 2387.96 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 346.64 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 9.79 g; WW: 30.72 Por; : 17.77 %; : 954.61 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4347.40 mg;		Wartość energetyczna: 2066.52 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; W tym cukry: 86.42 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 6.03 g; WW: 28.34 Por; : 17.30 %; : 746.35 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3663.67 mg;	
2024-07-03 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml					
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Jabłko 1 szt 1 szt								
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 40 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mieszanka studencka 20 g (<u>OZI. ORZ.</u>)	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)									

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-07-03 środa	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 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 pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1999.29 kcal; Białko ogółem: 47.26 g; Tłuszcz: 17.09 g; Kw. tł. nasy.: 0.53 g; Węglowodany ogółem: 415.45 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.91 g; WW: 40.71 Por.: 9.45 %; 435.97 %; Ener. z T: 7.69 %; Ener. z Bł.: 1.01 %; K: 1195.19 mg;	Wartość energetyczna: 1905.31 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.78 g; WW: 26.70 Por.: 17.27 %; 839.99 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2986.24 mg;	Wartość energetyczna: 2649.80 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 419.73 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.74 g; WW: 39.17 Por.: 16.52 %; 1008.50 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3836.13 mg;	Wartość energetyczna: 2526.11 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 365.28 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 8.09 g; WW: 32.22 Por.: 17.28 %; 1002.09 %; Ener. z T: 29.97 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4179.80 mg;	Wartość energetyczna: 2310.85 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 7.16 g; WW: 30.40 Por.: 15.78 %; 813.68 %; Ener. z T: 30.91 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3625.18 mg;
2024-07-04 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>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Arbuz 100 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Arbuz 100 g			
	Obiad	Ziemiaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik drobiowy (bez glutenu) mm 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL.</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-07-04 czwartek	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por.: 8.67 %; 317.23 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 1780.09 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 40.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 3.96 g; WW: 26.44 Por.: 16.06 %; 913.33 %; Ener. z T: 20.50 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3055.90 mg;	Wartość energetyczna: 2509.07 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 5.83 g; WW: 35.86 Por.: 16.68 %; 1092.55 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4201.16 mg;	Wartość energetyczna: 2433.75 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 5.53 g; WW: 34.39 Por.: 16.96 %; 1129.71 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4398.99 mg;	Wartość energetyczna: 2286.90 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 346.29 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 3.26 g; WW: 32.78 Por.: 16.80 %; 898.95 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 1.60 %; K: 3316.10 mg;
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 50 g Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-07-05 piątek	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>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpiłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por.; : 8.61 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2242.83 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 128.73 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 4.78 g; WW: 29.85 Por.; : 17.69 %; : 865.82 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3502.71 mg;	Wartość energetyczna: 3043.45 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 442.08 g; W tym cukry: 137.78 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.98 g; WW: 41.51 Por.; : 17.59 %; : 1065.90 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4698.21 mg;	Wartość energetyczna: 2825.07 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 411.86 g; W tym cukry: 136.17 g; Błonnik pok.: 43.62 g; Sól: 7.30 g; WW: 36.97 Por.; : 17.66 %; : 1235.53 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 5342.72 mg;	Wartość energetyczna: 2510.07 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; W tym cukry: 105.17 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 4.27 g; WW: 35.41 Por.; : 15.14 %; : 821.08 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4307.83 mg;	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 1 szt 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2024-07-06 sobota	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 90 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 317.23 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 1922.16 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 261.52 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 5.61 g; WW: 24.43 Por; : 16.20 %; : 790.90 %; Ener. z T: 30.93 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3057.56 mg;	Wartość energetyczna: 2526.60 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 383.37 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.11 g; WW: 35.76 Por; : 14.70 %; : 908.46 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3487.52 mg;	Wartość energetyczna: 2411.32 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 358.29 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 7.68 g; WW: 31.19 Por; : 15.12 %; : 994.55 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4209.35 mg;	Wartość energetyczna: 2183.14 kcal; Białko ogółem: 70.22 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 4.62 g; WW: 32.29 Por; : 12.87 %; : 812.31 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3415.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2024-07-07 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 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Melon 100 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	Melon 100 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Schab duszony 100 g Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Mizeria 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	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>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI. ORZ.</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>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 194.79 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1986.80 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 285.82 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 4.33 g; WW: 26.85 Por; : 18.36 %; : 783.44 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3382.31 mg;	Wartość energetyczna: 2731.53 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 414.49 g; W tym cukry: 125.93 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 7.49 g; WW: 38.73 Por; : 18.17 %; : 1024.19 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4644.08 mg;	Wartość energetyczna: 2678.23 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 391.59 g; W tym cukry: 128.57 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 6.99 g; WW: 35.10 Por; : 18.47 %; : 1124.25 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 5217.55 mg;	Wartość energetyczna: 2385.11 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 99.88 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 4.13 g; WW: 32.02 Por; : 16.28 %; : 837.25 %; Ener. z T: 27.49 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4199.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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 zołądkowych	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidora i mixu sałat z olejem 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>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>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2362.03 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 368.31 g; W tym cukry: 98.82 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.32 g; WW: 34.20 Por.; 13.15 %; 917.06 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2900.88 mg;	Wartość energetyczna: 2541.06 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 390.91 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.42 g; WW: 36.68 Por.; 17.52 %; 970.27 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3529.98 mg;	Wartość energetyczna: 1896.82 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 319.07 g; W tym cukry: 137.73 g; Błonnik pok.: 14.29 g; Sól: 4.79 g; WW: 30.61 Por.; 14.08 %; 833.48 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2631.75 mg;	Wartość energetyczna: 2494.27 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 430.31 g; W tym cukry: 150.01 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 7.35 g; WW: 41.05 Por.; 13.77 %; 980.74 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3228.66 mg;	Wartość energetyczna: 2119.42 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 6.48 g; WW: 35.00 Por.; 15.39 %; 948.59 %; Ener. z T: 17.32 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3033.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolakowych	
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 80 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80g Roszponka 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 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>) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor koktajlowy 80g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt					
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Filet z indyka gotowany 70g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Filet z indyka gotowany 100g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-07-02 wtorek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2258.61 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 8.34 g; WW: 28.16 Por; : 15.92 %; : 820.75 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 3362.59 mg;	Wartość energetyczna: 2210.14 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 8.37 g; WW: 33.80 Por; : 18.21 %; : 904.18 %; Ener. z T: 18.12 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3538.59 mg;	Wartość energetyczna: 1715.35 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 236.84 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 6.93 g; WW: 22.14 Por; : 20.65 %; : 737.34 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2935.25 mg;	Wartość energetyczna: 2278.37 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.89 g; WW: 32.55 Por; : 19.72 %; : 920.54 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3944.09 mg;	Wartość energetyczna: 2101.00 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 10.06 g; WW: 30.33 Por; : 20.17 %; : 945.81 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4182.99 mg;
2024-07-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidur 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidur 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidur 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidur b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kotlety z soczewicy () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				
		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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 zołądkowych	
2024-07-03 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Papykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				
	Wartość energetyczna: 3284.88 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 136.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 421.45 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 48.23 g; Sól: 8.58 g; WW: 37.39 Por.; : 13.76 %; : 991.32 %; Ener. z T: 37.50 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4601.76 mg;	Wartość energetyczna: 2651.14 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 423.04 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 6.78 g; WW: 40.38 Por.; : 15.72 %; : 918.96 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3149.96 mg;	Wartość energetyczna: 1887.27 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 4.14 g; WW: 26.65 Por.; : 16.75 %; : 815.19 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3088.32 mg;	Wartość energetyczna: 2650.30 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 419.98 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.73 g; WW: 39.20 Por.; : 16.52 %; : 983.70 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3938.21 mg;	Wartość energetyczna: 2461.77 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.38 g; WW: 35.76 Por.; : 16.72 %; : 866.53 %; Ener. z T: 24.68 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3579.34 mg;	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna 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, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Arbuz 100 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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 zoiądkowych
2024-07-04 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2385.61 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 96.47 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 4.59 g; WW: 33.49 Por.; 13.18 %; 1119.55 %; Ener. z T: 26.40 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4046.46 mg;	Wartość energetyczna: 2442.09 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 386.80 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.62 g; WW: 35.94 Por.; 15.62 %; 837.71 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3030.84 mg;	Wartość energetyczna: 1768.39 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 37.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 280.77 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 4.21 g; WW: 26.35 Por.; 18.38 %; 865.95 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2855.02 mg;	Wartość energetyczna: 2387.47 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 376.19 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 5.86 g; WW: 35.31 Por.; 18.58 %; 995.84 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3607.45 mg;	Wartość energetyczna: 2378.76 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 377.29 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 7.40 g; WW: 34.14 Por.; 17.23 %; 873.31 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3929.49 mg;
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 150 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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 zoławkowych
2024-07-05 piątek	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2720.49 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 397.87 g; W tym cukry: 113.17 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 7.82 g; WW: 36.46 Por.; : 17.36 %; : 952.13 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4481.37 mg;	Wartość energetyczna: 2506.28 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 408.83 g; W tym cukry: 113.86 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 7.53 g; WW: 38.68 Por.; : 17.69 %; : 986.15 %; Ener. z T: 19.00 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3543.32 mg;	Wartość energetyczna: 2139.00 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 128.58 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 4.44 g; WW: 31.74 Por.; : 16.95 %; : 866.44 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3466.63 mg;	Wartość energetyczna: 2825.91 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 460.96 g; W tym cukry: 138.86 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.66 g; WW: 43.50 Por.; : 16.70 %; : 1064.59 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4608.75 mg;	Wartość energetyczna: 2531.00 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 409.01 g; W tym cukry: 99.67 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 8.61 g; WW: 38.26 Por.; : 17.95 %; : 943.77 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3847.48 mg;	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Rozspanka 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Rozspanka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zolakowych
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z ciociorki i pieczarek 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 90 g Potrawka drobiowa () 60 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2954.75 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 121.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 376.71 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 54.18 g; Sól: 7.18 g; WW: 32.33 Por; : 12.83 %; : 886.25 %; Ener. z T: 36.98 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3737.09 mg;	Wartość energetyczna: 2245.72 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 101.45 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.62 g; WW: 34.54 Por; : 15.60 %; : 890.23 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3088.05 mg;	Wartość energetyczna: 1734.03 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 255.94 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 4.78 g; WW: 24.00 Por; : 18.35 %; : 763.28 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2943.47 mg;	Wartość energetyczna: 2456.50 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.66 g; WW: 36.82 Por; : 17.43 %; : 940.88 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3881.62 mg;	Wartość energetyczna: 2307.20 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 7.44 g; WW: 34.39 Por; : 17.45 %; : 936.74 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3862.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków ziółkowych
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Melon 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Banan 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 90 g Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2474.45 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 43.29 g; Sól: 7.08 g; WW: 31.82 Por.; 15.26%; 909.05%; Ener. z T: 27.91%; Ener. z Bł.: 3.50%; K: 3960.75 mg;	Wartość energetyczna: 2477.12 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 389.26 g; W tym cukry: 125.44 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.64 g; WW: 36.63 Por.; 18.02%; 982.64%; Ener. z T: 21.03%; Ener. z Bł.: 1.99%; K: 4147.78 mg;	Wartość energetyczna: 2012.52 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 310.42 g; W tym cukry: 125.79 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 4.47 g; WW: 29.34 Por.; 15.70%; 762.31%; Ener. z T: 24.25%; Ener. z Bł.: 1.81%; K: 3222.64 mg;	Wartość energetyczna: 2896.40 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 448.74 g; W tym cukry: 146.54 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 7.90 g; WW: 41.91 Por.; 16.04%; 1005.50%; Ener. z T: 23.92%; Ener. z Bł.: 2.12%; K: 4553.39 mg;	Wartość energetyczna: 2354.51 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 125.25 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.53 g; WW: 35.82 Por.; 18.78%; 1008.72%; Ener. z T: 18.29%; Ener. z Bł.: 2.37%; K: 4620.39 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,