

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwopryswajalnych węglowodanów	
2025-01-06 poniedziałek	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<u>RYB, MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<u>RYB, MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<u>RYB, MLE.</u>)</p> <p>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	
	PN	<p>Wafle ryżowe 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>				<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2257.71 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 8.97 g; WW: 29.49 Por; : 19.53 %; : 58.03 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3729.07 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2457.51 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 103.40 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 9.12 g; WW: 32.73 Por; : 19.65 %; : 58.59 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3997.57 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2492.61 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 377.38 g; W tym cukry: 110.40 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.09 g; WW: 35.26 Por; : 19.79 %; : 60.56 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3802.84 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2191.06 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; W tym cukry: 40.48 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 9.52 g; WW: 25.46 Por; : 21.11 %; : 54.71 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4024.63 mg;</p>		
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>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>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Rukola 20 g</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>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>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Rukola 20 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>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>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Rukola 20 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>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>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Rukola 20 g</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>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>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Rukola 20 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN	<p>Banan 150 g</p>				<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-07 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytniowy 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytniowe 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2125.99 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 43.22 g; Sól: 10.08 g; WW: 30.97 Por; : 15.62 %; : 66.07 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 4773.23 mg;	Wartość energetyczna: 2468.49 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 402.15 g; W tym cukry: 122.78 g; Błonnik pok.: 44.82 g; Sól: 10.69 g; WW: 35.97 Por; : 15.03 %; : 65.17 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 5073.23 mg;	Wartość energetyczna: 2470.43 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 384.95 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.76 g; WW: 36.19 Por; : 16.48 %; : 62.33 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3356.22 mg;	Wartość energetyczna: 2080.84 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 53.52 g; Sól: 13.08 g; WW: 27.98 Por; : 16.89 %; : 63.72 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 5.14 %; K: 4683.08 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-08 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g		Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN				Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-08 środa	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2636.33 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 89.28 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 7.88 g; WW: 34.88 Por; : 15.11 %; : 58.58 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4682.52 mg;	Wartość energetyczna: 2837.73 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 420.63 g; W tym cukry: 114.28 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 8.11 g; WW: 38.35 Por; : 14.98 %; : 59.29 %; Ener. z T: 29.30 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4966.46 mg;	Wartość energetyczna: 2957.49 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 98.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 432.64 g; W tym cukry: 113.65 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 8.20 g; WW: 39.50 Por; : 14.72 %; : 58.51 %; Ener. z T: 30.08 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4955.94 mg;	Wartość energetyczna: 2495.93 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 389.36 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.98 g; WW: 36.42 Por; : 16.10 %; : 62.40 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4175.18 mg;	Wartość energetyczna: 2421.67 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 10.72 g; WW: 28.95 Por; : 15.96 %; : 54.66 %; Ener. z T: 32.83 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4887.07 mg;
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN	Banan 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml				Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurczątką 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-09 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g				Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2707.02 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 444.12 g; W tym cukry: 124.95 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 6.30 g; WW: 40.38 Por; : 15.51 %; : 65.63 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4440.29 mg;	Wartość energetyczna: 2948.82 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 485.16 g; W tym cukry: 135.00 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 6.67 g; WW: 44.46 Por; : 15.22 %; : 65.81 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4477.19 mg;	Wartość energetyczna: 2959.85 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 490.88 g; W tym cukry: 131.72 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 6.78 g; WW: 45.85 Por; : 15.09 %; : 66.34 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4255.79 mg;	Wartość energetyczna: 2218.00 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 57.17 g; Sól: 7.71 g; WW: 27.26 Por; : 16.85 %; : 59.14 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 5.16 %; K: 4238.14 mg;	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 150 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-10 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2559.05 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; W tym cukry: 110.72 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.03 g; WW: 33.62 Por; : 17.89 %; : 57.62 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4477.74 mg;	Wartość energetyczna: 2820.65 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 400.12 g; W tym cukry: 133.37 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.18 g; WW: 36.77 Por; : 17.97 %; : 56.74 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4746.24 mg;	Wartość energetyczna: 2734.40 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 415.10 g; W tym cukry: 133.87 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.38 g; WW: 38.27 Por; : 17.91 %; : 60.72 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4757.74 mg;	Wartość energetyczna: 2687.15 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 421.74 g; W tym cukry: 137.39 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.01 g; WW: 40.04 Por; : 18.19 %; : 62.78 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4449.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Mandarynka 2 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-01-11 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2651.02 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 9.75 g; WW: 32.32 Por; : 17.14 %; : 54.55 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4024.93 mg;	Wartość energetyczna: 2713.72 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 9.75 g; WW: 33.17 Por; : 17.16 %; : 55.00 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4037.03 mg;	Wartość energetyczna: 2616.52 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 9.75 g; WW: 32.24 Por; : 16.90 %; : 55.04 %; Ener. z T: 29.89 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3904.85 mg;	Wartość energetyczna: 2346.04 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 8.06 g; WW: 34.25 Por; : 18.20 %; : 64.02 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4049.52 mg;	Wartość energetyczna: 2258.02 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 48.52 g; Sól: 9.38 g; WW: 25.94 Por; : 20.08 %; : 54.62 %; Ener. z T: 30.98 %; Ener. z Bł.: 4.30 %; K: 4314.95 mg;
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		Banan 150 g	Kiwi 1 szt 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-12 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2201.28 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 7.41 g; WW: 27.02 Por; : 19.81 %; : 54.87 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4228.81 mg;	Wartość energetyczna: 2348.68 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 103.31 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.45 g; WW: 30.62 Por; : 18.60 %; : 57.68 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4230.28 mg;	Wartość energetyczna: 2390.18 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 349.18 g; W tym cukry: 112.81 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.45 g; WW: 31.72 Por; : 18.30 %; : 58.44 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4230.28 mg;	Wartość energetyczna: 2433.17 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.31 g; WW: 33.53 Por; : 18.57 %; : 59.43 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4467.84 mg;	Wartość energetyczna: 2252.42 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 284.48 g; W tym cukry: 35.23 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 8.84 g; WW: 24.14 Por; : 21.44 %; : 50.52 %; Ener. z T: 31.10 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4348.44 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dynia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-06 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2003.58 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; W tym cukry: 27.57 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 10.19 g; WW: 23.74 Por; : 20.28 %; : 56.34 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 3456.05 mg;	Wartość energetyczna: 2137.76 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; W tym cukry: 43.68 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 8.49 g; WW: 27.21 Por; : 21.07 %; : 56.32 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3299.40 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2433.97 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 359.01 g; W tym cukry: 105.81 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 8.16 g; WW: 32.52 Por; : 18.11 %; : 59.00 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4994.49 mg;
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-07 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
			Wartość energetyczna: 2156.10 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 319.40 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 51.81 g; Sól: 13.27 g; WW: 26.89 Por; : 14.32 %; : 59.25 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 4.81 %; K: 4307.48 mg;	Wartość energetyczna: 1982.79 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 12.54 g; WW: 26.91 Por; : 16.97 %; : 61.54 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 3994.27 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-08 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Mandarynka 2 szt		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g		Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-08 środa	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2288.46 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 10.56 g; WW: 28.86 Por; : 15.24 %; : 57.61 %; Ener. z T: 30.69 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 4580.99 mg;	Wartość energetyczna: 2061.19 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 300.73 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 11.46 g; WW: 27.18 Por; : 16.74 %; : 58.36 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3698.84 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2406.86 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 370.25 g; W tym cukry: 97.56 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.42 g; WW: 34.60 Por; : 16.61 %; : 61.53 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3828.67 mg;
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-09 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płynna kolacja *( <b>-</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kalaftor gotowany* 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
			Wartość energetyczna: 2134.88 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 53.11 g; Sól: 9.50 g; WW: 27.73 Por; : 17.43 %; : 61.71 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 4.98 %; K: 3979.88 mg;	Wartość energetyczna: 2205.43 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 327.11 g; W tym cukry: 32.90 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 8.49 g; WW: 29.25 Por; : 16.46 %; : 59.33 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3257.74 mg;	Wartość energetyczna: 2113.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.40 %; : 51.50 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-10 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalańfort gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
			Wartość energetyczna: 2058.23 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 33.35 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 11.30 g; WW: 24.55 Por; : 18.57 %; : 55.76 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4248.78 mg;	Wartość energetyczna: 2239.79 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 8.30 g; WW: 28.21 Por; : 21.15 %; : 55.37 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4300.21 mg;	Wartość energetyczna: 2201.29 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 2.27 g; WW: 24.37 Por; : 18.51 %; : 50.02 %; Ener. z T: 34.69 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5570.56 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Mandarynka 2 szt		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2025-01-11 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Surówka z rzodkwi i czamuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2041.97 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 48.69 g; Sól: 10.33 g; WW: 24.74 Por; : 19.58 %; : 58.08 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 4.77 %; K: 3927.60 mg;	Wartość energetyczna: 2080.05 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 9.55 g; WW: 28.38 Por; : 19.55 %; : 61.41 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3876.04 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2334.68 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 130.66 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.94 g; WW: 35.59 Por; : 17.36 %; : 66.26 %; Ener. z T: 20.50 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3943.26 mg;
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2025-01-12 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2002.01 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 277.04 g; W tym cukry: 27.62 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sól: 8.95 g; WW: 23.39 Por; : 20.82 %; : 55.35 %; Ener. z T: 27.03 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 4350.77 mg;	Wartość energetyczna: 2209.76 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 281.82 g; W tym cukry: 18.14 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.37 g; WW: 25.32 Por; : 21.73 %; : 51.01 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3529.50 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	Wartość energetyczna: 2330.79 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 118.86 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.81 g; WW: 33.89 Por; : 17.37 %; : 63.23 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4445.66 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos ziolowy () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Makaron 180 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Dyńa z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Makaron 180 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Makaron 180 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Dyńa z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Dyńa z wody 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Podplomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-06 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30g Dżem 25g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 339.20 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 9.05 g; WW: 30.55 Por; : 15.47 %; : 62.59 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4142.72 mg;	Wartość energetyczna: 2292.81 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 6.94 g; WW: 32.02 Por; : 19.68 %; : 60.19 %; Ener. z T: 21.78 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3534.34 mg;	Wartość energetyczna: 2045.77 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.56 g; WW: 29.46 Por; : 18.42 %; : 62.14 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2886.91 mg;	Wartość energetyczna: 2166.70 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 42.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.09 g; WW: 32.31 Por; : 20.17 %; : 63.82 %; Ener. z T: 17.68 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3558.00 mg;	Wartość energetyczna: 2357.07 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; W tym cukry: 87.92 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 8.73 g; WW: 30.03 Por; : 20.50 %; : 57.32 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4271.23 mg;
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150g				Banan 150g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-01-07 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb pszenny żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2163.20 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 374.22 g; W tym cukry: 112.93 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 8.90 g; WW: 33.86 Por.; 14.75 %; 69.20 %; Ener. z T: 19.30 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4013.45 mg;	Wartość energetyczna: 2159.84 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 350.95 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 8.77 g; WW: 31.59 Por.; 15.77 %; 65.00 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4759.92 mg;	Wartość energetyczna: 2062.86 kcal; Białko ogółem: 64.12 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; W tym cukry: 99.76 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 7.73 g; WW: 33.36 Por.; 12.43 %; 71.31 %; Ener. z T: 19.55 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4404.07 mg;	Wartość energetyczna: 2137.23 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 347.53 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.12 g; WW: 31.63 Por.; 18.05 %; 65.04 %; Ener. z T: 19.74 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4935.69 mg;	Wartość energetyczna: 2344.07 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; W tym cukry: 105.25 g; Błonnik pok.: 50.77 g; Sól: 10.28 g; WW: 32.77 Por.; 15.55 %; 64.16 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 5372.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-01-08 środa	Śniadanie	<p>Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g (<b>SOJ.</b>) Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOJ.</b>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g</p>	<p>Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOJ.</b>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (<b>RYB, SOJ.</b>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g</p>
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Mandarynka 2 szt
	Obiad	<p>Grysikowa () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos jarzynowy () 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Dyńia z wody 200 g</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos jarzynowy () 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos jarzynowy () 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<b>SOJ.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<b>SOJ.</b>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g</p>



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-01-08 środa	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2107.69 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 7.74 g; WW: 31.81 Por; : 14.69 %; : 65.07 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3191.72 mg;	Wartość energetyczna: 2283.35 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.74 g; WW: 32.82 Por; : 16.44 %; : 61.95 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3881.79 mg;	Wartość energetyczna: 2173.45 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 7.25 g; WW: 32.63 Por; : 14.79 %; : 65.02 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3527.04 mg;	Wartość energetyczna: 2236.02 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 375.05 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 7.00 g; WW: 35.19 Por; : 16.08 %; : 67.09 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3916.96 mg;	Wartość energetyczna: 2695.16 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 402.08 g; W tym cukry: 98.20 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 8.17 g; WW: 36.52 Por; : 15.57 %; : 59.68 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 5097.12 mg;	
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-09 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Kalańfort gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2354.80 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 402.01 g; W tym cukry: 118.99 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 7.93 g; WW: 36.97 Por; : 14.62 %; : 68.29 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3601.00 mg;	Wartość energetyczna: 2718.05 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 449.84 g; W tym cukry: 121.67 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 6.41 g; WW: 41.77 Por; : 15.36 %; : 66.20 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4218.89 mg;	Wartość energetyczna: 2112.91 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.95 g; WW: 31.87 Por; : 15.65 %; : 66.15 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3831.94 mg;	Wartość energetyczna: 2663.50 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 449.51 g; W tym cukry: 122.14 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 5.26 g; WW: 41.83 Por; : 15.28 %; : 67.51 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4263.97 mg;	Wartość energetyczna: 2769.44 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 440.28 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 44.29 g; Sól: 6.49 g; WW: 39.73 Por; : 16.27 %; : 63.59 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4614.80 mg;
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
2025-01-10 piątek Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 2271.10 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.55 g; WW: 36.34 Por; : 14.82 %; : 68.76 %; Ener. z T: 18.55 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3538.32 mg;	Wartość energetyczna: 2481.35 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 6.71 g; WW: 35.82 Por; : 18.07 %; : 61.69 %; Ener. z T: 22.11 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4381.62 mg;	Wartość energetyczna: 2145.03 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.08 g; WW: 33.71 Por; : 15.75 %; : 67.56 %; Ener. z T: 18.89 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3745.74 mg;	Wartość energetyczna: 2258.32 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 377.76 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 6.58 g; WW: 35.56 Por; : 18.34 %; : 66.91 %; Ener. z T: 16.77 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4114.82 mg;	Wartość energetyczna: 2555.65 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 112.84 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 8.79 g; WW: 32.57 Por; : 19.12 %; : 56.31 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4818.83 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z pierśią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-11 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2129.17 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 115.64 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 8.59 g; WW: 33.79 Por.; : 16.67 %; : 69.40 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3480.92 mg;	Wartość energetyczna: 2283.34 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.06 g; WW: 33.40 Por.; : 18.21 %; : 63.75 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4037.42 mg;	Wartość energetyczna: 1951.63 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 8.25 g; WW: 30.45 Por.; : 17.88 %; : 68.51 %; Ener. z T: 18.60 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 3587.17 mg;	Wartość energetyczna: 2286.14 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 385.34 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.70 g; WW: 35.71 Por.; : 17.87 %; : 67.42 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4151.18 mg;	Wartość energetyczna: 2444.85 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 47.47 g; Sól: 10.08 g; WW: 30.54 Por.; : 19.23 %; : 57.66 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4401.05 mg;
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Kiwi 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-01-12 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% t.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2035.77 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 8.01 g; WW: 32.05 Por; : 15.56 %; : 68.68 %; Ener. z T: 17.81 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4087.99 mg;	Wartość energetyczna: 2285.77 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.27 g; WW: 29.93 Por; : 19.73 %; : 56.84 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4466.37 mg;	Wartość energetyczna: 1990.75 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 305.90 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.47 g; WW: 28.09 Por; : 18.23 %; : 61.46 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4108.70 mg;	Wartość energetyczna: 2158.12 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.56 g; WW: 29.45 Por; : 20.43 %; : 58.89 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4493.27 mg;	Wartość energetyczna: 2208.34 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 7.06 g; WW: 26.92 Por; : 19.79 %; : 55.52 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4503.74 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rozspanka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Galaretkę o smaku brzoskwinowym 200 g				
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyń z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyń z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Makaron bezglutenowy 180 g Dyń z wody 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 180 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyń z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
PD	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-06 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2694.01 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 411.94 g; W tym cukry: 135.40 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.32 g; WW: 38.73 Por; : 19.30 %; : 61.16 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4086.77 mg;	Wartość energetyczna: 2290.10 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 8.67 g; WW: 34.19 Por; : 17.97 %; : 64.08 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2904.70 mg;	Wartość energetyczna: 1871.17 kcal; Białko ogółem: 49.30 g; Tłuszcz: 40.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 2.34 g; WW: 31.33 Por; : 10.54 %; : 70.96 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2501.73 mg;	Wartość energetyczna: 1801.17 kcal; Białko ogółem: 33.94 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 2.17 g; WW: 31.33 Por; : 7.54 %; : 73.72 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2226.73 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Rukola 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Papryka świeża 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml Banan 150 g			



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-01-07 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	PD	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 10 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2640.94 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 420.71 g; W tym cukry: 139.11 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 9.49 g; WW: 38.49 Por; : 15.41 %; : 63.72 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 5059.92 mg;	Wartość energetyczna: 2261.84 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 391.49 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 9.25 g; WW: 35.37 Por; : 13.75 %; : 69.23 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4493.90 mg;	Wartość energetyczna: 1844.16 kcal; Białko ogółem: 36.17 g; Tłuszcz: 43.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 3.54 g; WW: 31.29 Por; : 7.85 %; : 73.60 %; Ener. z T: 21.00 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3851.48 mg;	Wartość energetyczna: 1849.66 kcal; Białko ogółem: 33.62 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 3.19 g; WW: 31.68 Por; : 7.27 %; : 74.30 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3832.47 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-08 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g Dżem 25 g 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-08 środa	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> )		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2484.75 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 111.61 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.97 g; WW: 36.28 Por; : 16.18 %; : 62.49 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4165.73 mg;	Wartość energetyczna: 2382.54 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 9.19 g; WW: 35.45 Por; : 15.11 %; : 64.37 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3545.13 mg;	Wartość energetyczna: 1940.15 kcal; Białko ogółem: 44.49 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 3.02 g; WW: 30.57 Por; : 9.17 %; : 67.20 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3199.19 mg;	Wartość energetyczna: 1840.07 kcal; Białko ogółem: 32.74 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 91.21 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 2.51 g; WW: 31.25 Por; : 7.12 %; : 72.36 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3071.35 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 4 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	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	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-09 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2959.85 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 490.88 g; W tym cukry: 131.72 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 6.78 g; WW: 45.85 Por; : 15.09 %; : 66.34 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4255.79 mg;	Wartość energetyczna: 2300.37 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 378.72 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 9.19 g; WW: 34.61 Por; : 15.48 %; : 65.85 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3868.12 mg;	Wartość energetyczna: 2412.03 kcal; Białko ogółem: 47.67 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 422.80 g; W tym cukry: 128.70 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 3.25 g; WW: 40.10 Por; : 7.90 %; : 70.12 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3505.86 mg;	Wartość energetyczna: 1907.85 kcal; Białko ogółem: 30.29 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; W tym cukry: 112.76 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 1.80 g; WW: 32.59 Por; : 6.35 %; : 72.51 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3252.74 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Galaretka o smaku truskawkowym 200 g			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-10 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 50 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 30 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2651.35 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 404.24 g; W tym cukry: 132.79 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 6.96 g; WW: 38.32 Por; : 18.57 %; : 60.99 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4571.12 mg;	Wartość energetyczna: 2374.73 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 411.69 g; W tym cukry: 99.49 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.65 g; WW: 39.02 Por; : 15.05 %; : 69.35 %; Ener. z T: 17.13 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3524.12 mg;	Wartość energetyczna: 1995.74 kcal; Białko ogółem: 53.04 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 2.63 g; WW: 30.95 Por; : 10.63 %; : 65.61 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3256.16 mg;	Wartość energetyczna: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 34.26 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 2.08 g; WW: 31.98 Por; : 7.40 %; : 72.72 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2995.00 mg;	Wartość energetyczna: 853.30 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 176.40 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 17.44 Por; : 9.31 %; : 82.69 %; Ener. z T: 7.87 %; Ener. z Bł.: 0.64 %; K: 158.90 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )
	II ŚN	Mandarynka 2 szt Koktajl bananowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Mandarynka 2 szt Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-01-11 sobota	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2500.50 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 399.95 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.28 g; WW: 36.62 Por; : 18.15 %; : 63.98 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4521.78 mg;	Wartość energetyczna: 2234.50 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 406.12 g; W tym cukry: 143.64 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.70 g; WW: 37.68 Por; : 15.54 %; : 72.70 %; Ener. z T: 16.00 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3600.27 mg;	Wartość energetyczna: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 49.27 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 3.70 g; WW: 32.59 Por; : 9.81 %; : 69.21 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3157.76 mg;	Wartość energetyczna: 1813.59 kcal; Białko ogółem: 36.40 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 2.54 g; WW: 31.20 Por; : 8.03 %; : 73.37 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3063.14 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <b>GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Banan 150 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-01-12 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 60 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2577.17 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.73 g; WW: 34.30 Por; : 19.51 %; : 57.22 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 5050.31 mg;	Wartość energetyczna: 2268.48 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 371.59 g; W tym cukry: 97.55 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.51 g; WW: 34.60 Por; : 16.56 %; : 65.52 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4110.17 mg;	Wartość energetyczna: 1686.62 kcal; Białko ogółem: 51.79 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 262.87 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 4.12 g; WW: 24.42 Por; : 12.28 %; : 62.34 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3530.86 mg;	Wartość energetyczna: 1705.51 kcal; Białko ogółem: 36.72 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 2.75 g; WW: 27.82 Por; : 8.61 %; : 69.41 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3436.21 mg;	Wartość energetyczna: 853.30 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 176.40 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 17.44 Por; : 9.22 %; : 82.69 %; Ener. z T: 7.87 %; Ener. z Bł.: 0.64 %; K: 127.16 mg;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLUPSZ, 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	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Dyńia z wody 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron bezglutenowy 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-06 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dzem 25 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1749.66 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 269.37 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 16.40 g; Sól: 5.60 g; WW: 25.41 Por; : 17.80 %; : 61.58 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2832.44 mg;	Wartość energetyczna: 2339.07 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 99.90 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 8.90 g; WW: 32.17 Por; : 18.87 %; : 58.87 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3564.37 mg;	Wartość energetyczna: 2430.51 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 105.00 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 8.66 g; WW: 31.73 Por; : 19.90 %; : 58.40 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4276.57 mg;	Wartość energetyczna: 2239.76 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 6.63 g; WW: 30.50 Por; : 17.54 %; : 57.43 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3179.25 mg;
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g		Banan 150 g		

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-07 wtorek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 1986.53 kcal; Białko ogółem: 69.22 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 99.60 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 4.17 g; WW: 30.15 Por; : 13.94 %; : 63.99 %; Ener. z T: 23.30 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2228.84 mg;	Wartość energetyczna: 2483.65 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 402.43 g; W tym cukry: 103.28 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.17 Por; : 15.27 %; : 64.81 %; Ener. z T: 21.20 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2579.91 mg;	Wartość energetyczna: 2423.49 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 394.60 g; W tym cukry: 123.83 g; Błonnik pok.: 50.77 g; Sól: 10.21 g; WW: 34.62 Por; : 15.07 %; : 65.13 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 5377.73 mg;	Wartość energetyczna: 2130.83 kcal; Białko ogółem: 69.30 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 7.62 g; WW: 31.15 Por; : 13.01 %; : 64.30 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4510.13 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-08 środa	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> )	Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, 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 zółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser zółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Ser zółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser zółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kalafor gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u>SEL,</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Paszтет z soczewicy () 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-08 środa	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )			Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1980.06 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 105.16 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 4.89 g; WW: 28.01 Por; : 15.32 %; : 60.39 %; Ener. z T: 27.80 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3138.78 mg;	Wartość energetyczna: 2775.53 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 418.02 g; W tym cukry: 114.54 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.86 g; WW: 38.56 Por; : 15.93 %; : 60.24 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4677.36 mg;	Wartość energetyczna: 2804.81 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 411.05 g; W tym cukry: 106.80 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 8.11 g; WW: 37.40 Por; : 15.40 %; : 58.62 %; Ener. z T: 29.64 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5102.29 mg;	Wartość energetyczna: 2389.47 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.23 g; WW: 33.25 Por; : 13.95 %; : 59.31 %; Ener. z T: 28.00 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4168.20 mg;
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 100 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )		

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-09 czwartek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron bezglutenowy z serem 300 g ( <b>MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2327.31 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 385.40 g; W tym cukry: 120.68 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 4.48 g; WW: 35.84 Por; : 14.06 %; : 66.24 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3399.93 mg;	Wartość energetyczna: 2948.82 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 485.16 g; W tym cukry: 135.00 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 6.67 g; WW: 44.46 Por; : 15.22 %; : 65.81 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4477.19 mg;	Wartość energetyczna: 2895.42 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 472.63 g; W tym cukry: 125.82 g; Błonnik pok.: 44.32 g; Sól: 6.45 g; WW: 42.96 Por; : 15.52 %; : 65.29 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4616.49 mg;	Wartość energetyczna: 2419.84 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 394.49 g; W tym cukry: 127.47 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 3.92 g; WW: 36.05 Por; : 13.94 %; : 65.21 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4066.01 mg;
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-10 piątek	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1033.62 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 217.69 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 21.35 Por; : 9.10 %; : 84.24 %; Ener. z T: 6.93 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 286.94 mg;	Wartość energetyczna: 2011.74 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 127.46 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sól: 5.75 g; WW: 29.07 Por; : 17.55 %; : 60.93 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3205.38 mg;	Wartość energetyczna: 2679.81 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 411.32 g; W tym cukry: 137.86 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 8.24 g; WW: 38.59 Por; : 18.31 %; : 61.40 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4661.28 mg;	Wartość energetyczna: 2655.05 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 381.52 g; W tym cukry: 134.97 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 8.72 g; WW: 34.42 Por; : 18.49 %; : 57.48 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 5025.24 mg;	Wartość energetyczna: 2450.66 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.49 Por; : 16.31 %; : 56.73 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3885.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-11 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> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzo na 60 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Mus z malin* 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzo na 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzo na 60 g Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g 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	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <u>MLE,</u> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-01-11 sobota	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.78 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.70 g; WW: 23.82 Por; : 8.70 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1056.18 mg;	Wartość energetyczna: 2111.97 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.09 g; WW: 26.10 Por; : 17.19 %; : 53.53 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3409.30 mg;	Wartość energetyczna: 2720.44 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 393.38 g; W tym cukry: 110.28 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.26 g; WW: 36.38 Por; : 17.12 %; : 57.84 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4335.42 mg;	Wartość energetyczna: 2646.82 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 9.29 g; WW: 31.17 Por; : 17.62 %; : 54.11 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4315.83 mg;	Wartość energetyczna: 2289.09 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 5.20 g; WW: 31.70 Por; : 15.97 %; : 59.04 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3225.45 mg;
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kiwi 1 szt 1 szt			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-01-12 niedziela	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ. SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 50 g ( <u>JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <u>JAJ</u> ) Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <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> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1032.04 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 218.18 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 21.42 Por; : 8.86 %; : 84.56 %; Ener. z T: 6.83 %; Ener. z Bł.: 0.95 %; K: 269.95 mg;	Wartość energetyczna: 1698.35 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 252.62 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 4.38 g; WW: 23.47 Por; : 17.21 %; : 59.50 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2692.92 mg;	Wartość energetyczna: 2417.88 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 361.81 g; W tym cukry: 104.31 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 7.32 g; WW: 33.44 Por; : 17.62 %; : 59.86 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3955.92 mg;	Wartość energetyczna: 2287.76 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 6.99 g; WW: 28.77 Por; : 19.13 %; : 56.84 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4509.11 mg;	Wartość energetyczna: 2274.97 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 3.97 g; WW: 29.87 Por; : 16.01 %; : 56.04 %; Ener. z T: 29.10 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4222.97 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-06 poniedziałek	Sniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Hummus 80 g (<b>SEZ.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Roszponka 20 g                      Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 25 g (<b>SOJ.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Roszponka 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Roszponka 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 75 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Roszponka 20 g                      Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g                      Dynia z wody 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Makaron 180 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ.</b>)                      Dynia z wody 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron 90 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Filet z kurczaka gotowany 50 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml                      Dynia z wody 50 g                      Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ.</b>)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron 90 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ.</b>)                      Filet z kurczaka gotowany 100 g                      Dynia z wody 100 g                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Makaron 180 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos szpinakowy* 80 ml (<b>GLU PSZ.</b>)                      Dynia z wody 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-06 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2566.27 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 96.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 337.96 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 9.40 g; WW: 30.42 Por; : 14.55 %; : 52.68 %; Ener. z T: 33.81 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3252.46 mg;	Wartość energetyczna: 2341.37 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 381.68 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.88 g; WW: 36.10 Por; : 14.29 %; : 65.21 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2868.71 mg;	Wartość energetyczna: 1833.14 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 275.35 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 4.23 g; WW: 25.82 Por; : 16.85 %; : 60.08 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2940.36 mg;	Wartość energetyczna: 2327.34 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 348.11 g; W tym cukry: 108.87 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.55 g; WW: 32.39 Por; : 18.76 %; : 59.83 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3663.69 mg;	Wartość energetyczna: 2318.33 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 7.57 g; WW: 33.00 Por; : 15.84 %; : 60.91 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3385.23 mg;
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Rukola 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Banan 150 g				

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-01-07 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2483.56 kcal; Białko ogółem: 65.00 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 9.60 g; WW: 33.66 Por; : 10.47 %; : 60.84 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4299.97 mg;	Wartość energetyczna: 2308.41 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.29 g; WW: 34.95 Por; : 15.90 %; : 64.88 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4146.33 mg;	Wartość energetyczna: 1972.67 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 315.08 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 4.18 g; WW: 29.93 Por; : 13.94 %; : 63.89 %; Ener. z T: 23.33 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2231.90 mg;	Wartość energetyczna: 2469.80 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 399.73 g; W tym cukry: 101.35 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 7.09 g; WW: 37.96 Por; : 15.28 %; : 64.74 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2582.96 mg;	Wartość energetyczna: 2224.30 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.15 g; WW: 33.40 Por; : 16.26 %; : 65.06 %; Ener. z T: 21.10 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4449.79 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-08 środa	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> )	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszlet z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-01-08 środa	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		
		Wartość energetyczna: 3084.38 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 122.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 420.43 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 7.04 g; WW: 37.79 Por; : 12.82 %; : 54.52 %; Ener. z T: 35.73 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3695.51 mg;	Wartość energetyczna: 2251.41 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 7.46 g; WW: 33.13 Por; : 16.30 %; : 62.37 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3597.46 mg;	Wartość energetyczna: 1892.03 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 5.08 g; WW: 27.21 Por; : 15.79 %; : 61.68 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3256.99 mg;	Wartość energetyczna: 2484.75 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 111.61 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.97 g; WW: 36.28 Por; : 16.18 %; : 62.49 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4165.73 mg;	Wartość energetyczna: 2251.67 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 7.91 g; WW: 34.14 Por; : 16.25 %; : 64.52 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3801.55 mg;
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g
	II ŚN			Banan 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto (ryż brązowy) wegetariańskie* 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 100 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	Maślanka truskawkowa 100 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-09 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )				
		Wartość energetyczna: 2665.07 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 449.64 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 5.74 g; WW: 40.83 Por; : 12.72 %; : 67.49 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4183.55 mg;	Wartość energetyczna: 2738.87 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 431.84 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.31 g; WW: 40.59 Por; : 16.42 %; : 63.07 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3760.64 mg;	Wartość energetyczna: 2088.70 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 4.35 g; WW: 33.06 Por; : 13.62 %; : 67.20 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3109.74 mg;	Wartość energetyczna: 2959.85 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 490.88 g; W tym cukry: 131.72 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 6.78 g; WW: 45.85 Por; : 15.09 %; : 66.34 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4255.79 mg;	Wartość energetyczna: 2721.58 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 449.39 g; W tym cukry: 121.35 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 6.08 g; WW: 41.82 Por; : 15.49 %; : 66.05 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4200.90 mg;
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Jabłko 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				



**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-01-10 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 40 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g						
		Wartość energetyczna: 2573.05 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 110.42 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 9.26 g; WW: 34.07 Por; : 17.91 %; : 57.61 %; Ener. z T: 26.32 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4406.24 mg;	Wartość energetyczna: 2481.74 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; W tym cukry: 119.88 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 5.64 g; WW: 36.76 Por; : 19.56 %; : 61.93 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3755.05 mg;	Wartość energetyczna: 1971.16 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 128.33 g; Błonnik pok.: 14.35 g; Sól: 4.32 g; WW: 28.93 Por; : 17.47 %; : 61.21 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3141.08 mg;	Wartość energetyczna: 2638.36 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 402.76 g; W tym cukry: 133.08 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.19 Por; : 18.44 %; : 61.06 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4519.66 mg;	Wartość energetyczna: 2465.42 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 391.16 g; W tym cukry: 114.75 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.95 g; WW: 36.48 Por; : 17.10 %; : 63.46 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4424.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 80 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Mandarynka 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z malin* 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 90 g Gulasz wołowy 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2025-01-11 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )				
		Wartość energetyczna: 2649.26 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 390.86 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 47.82 g; Sól: 7.96 g; WW: 34.28 Por; : 15.35 %; : 59.01 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3553.08 mg;	Wartość energetyczna: 2507.93 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 400.43 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.77 g; WW: 37.44 Por; : 15.24 %; : 63.87 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3104.14 mg;	Wartość energetyczna: 1858.16 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; W tym cukry: 96.18 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 5.12 g; WW: 25.85 Por; : 18.24 %; : 60.20 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3350.36 mg;	Wartość energetyczna: 2491.47 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 392.81 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.32 Por; : 18.26 %; : 63.07 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4296.79 mg;	Wartość energetyczna: 2324.16 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.04 g; WW: 34.26 Por; : 18.27 %; : 63.15 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3854.80 mg;
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-01-12 niedziela	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2223.25 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 6.14 g; WW: 27.97 Por; : 15.78 %; : 57.28 %; Ener. z T: 28.40 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3632.22 mg;	Wartość energetyczna: 2268.77 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 7.91 g; WW: 32.11 Por; : 19.22 %; : 60.30 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4027.12 mg;	Wartość energetyczna: 1851.71 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 264.63 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 4.49 g; WW: 24.73 Por; : 18.37 %; : 57.16 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3248.49 mg;	Wartość energetyczna: 2433.17 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.31 g; WW: 33.53 Por; : 18.57 %; : 59.43 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4467.84 mg;	Wartość energetyczna: 2294.46 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.92 g; WW: 30.06 Por; : 19.89 %; : 56.69 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4503.04 mg;

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,